GANA TUS BATALLAS INTERNAS

DERROTA AL ENEMIGO QUE HAY EN TI Y VIVE CON UN PROPÓSITO

BRENDAN SMITH

GANA TU BATALLAS INTERIORES

Derrota al enemigo que hay en ti y vive con un propósito

Brendan Smith

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, incluidas fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de citas breves incluidas en reseñas críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor. La intención del autor es solo ofrecer información de carácter general para ayudarlo en su búsqueda de un mejor pensamiento. En el caso de que utilice la información de este libro para usted mismo, el autor no asume ninguna responsabilidad por sus acciones.

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de contenido
Prefacio
LIBRO UNO: GUERRA INTERNA
Decidir
Luchar contra el enemigo interior
Conoce a tu enemigo
¿Qué te da miedo?
Tomar responsabilidad
Analiza y mejorar
No te preocupes por lo que no puedes controlar
¿Que es lo peor que puede pasar?
Visualizar
Comprométete con la mejora
LIBRO SEGUNDO: CONTROL
Actuar
Construir confianza con Competencia
Empieza pequeño
Para de perder el tiempo
No hay decisiones equivocadas
Aprender de todo
Dar y no esperar nada de retorno
Di NO
Las expectativas de otras personas
Eliminar el ruido
Maneras para decir no
Eres quien pasas tiempo con
Comparándonos con otros
LIBRO TERCERO: OBJETIVO
En busca de sentido
¿De qué se trata tu vida?
Encontrar tu propósito
Practica presencia y felicidad
Disfrutar del momento
Deja de alimentar tu ego
Deja de pensar
Fijar metas
Método de 5 pasos para fijar metas
Tipo de objetivos
Qué hacer cuando no consigues tus metas
Su nuevo propósito encontrado
Sigue repitiendo
Pensamientos finales
Lee esto si te preocupa mucho
¿Estás desperdiciando tu vida?
25 cosas sobre la vida que gustaría haber conocido hace 10 años

Reduzca la velocidad: no te quedes atrás
Cómo encontrar mentores
Cómo construir la autoconfianza que necesita para ganar en la vida
5 maneras de construir una piel más gruesa para que puedas ir por la vida sonriendo
Cómo leer 100 libros al año
Agradecimientos
Leyendo lista

PREFACIO

Muchas cosas pueden suceder en un año. En agosto de 2015, publiqué esto por primera vez como Massive Life Success. Un título que no me gustó nada más publicar el libro.

Era la primera vez que escribía en serio y no tenía ni idea de lo que estaba haciendo. Ni siquiera tenía la intención de escribir un libro. Cuando comencé a escribir, vi que mi vida cambiaba. Y de alguna manera, sentí que debía documentar cómo superé mis batallas internas con el miedo (elegí el nuevo título porque este libro muestra cómo gané la batalla dentro de mi propia cabeza). Por primera vez en mi vida, finalmente supe lo que estaba haciendo. Acababa de renunciar a mi trabajo en una empresa de investigación de TI en Londres. Un trabajo que tomé después de sentir que había fracasado como emprendedor.

Ese sentimiento era completamente injusto. De hecho, me fue bien como empresario. Después de obtener mi maestría en marketing a fines de 2010, comencé un negocio con mi papá. Hicimos crecer la empresa rápidamente. Y después de dos años de hacer eso, comencé algunos negocios propios. Me metí en la consultoría, la creación de sitios web e incluso comencé una marca de ropa para hombres (que fracasó miserablemente).

Pero como no vi los resultados que quería ver, pensé que no era bueno en los negocios. Eso fue puramente por mis batallas internas. En algún momento, me convertí en mi peor enemigo. Te vuelves demasiado duro contigo mismo. Te críticas a ti mismo. Y nada es suficiente. Odias la incertidumbre. Pero ahí estaba yo, acababa de renunciar a mi trabajo y estaba comprometido a retomar mi negocio justo donde lo había dejado.

Finalmente había conquistado al enemigo interno y dejé de perseguir cosas que no quería. Tuve claridad. Y en este libro, te llevaré por el mismo viaje que hice para ganar mis batallas internas.

Cuando hablo del enemigo interior, hablo de miedo y falta de confianza. Creo que esos son los dos mayores desafíos que se interponen en el camino de vivir la vida en tus propios términos. Y durante los últimos dos años, realmente he estado viviendo la vida en mis propios términos. Te puedo decir esto: es liberador. Pero no es fácil.

Han pasado muchas cosas desde que publiqué este libro por primera vez. Hasta ahora, casi tres millones de personas han leído mis artículos, dieciocho mil personas se unieron a mi boletín. También cambié de opinión sobre muchas cosas. Creo que es una buena señal. Si eres la misma persona que eras hace un año, algo anda mal. Eso significa que no creciste.

Pero no todo fue positivo y genial. No soy del tipo que miente a otras personas. Tampoco me gusta mentirme a mí mismo. Lo he hecho durante muchos años. Y he terminado de hacer eso.

En el último año, perdí algunos amigos que creía que habían llegado para quedarse. Inicialmente apoyaron mis ideas y conceptos. Pero después de un tiempo, una distancia creció entre nosotros. Preferían el statu quo. Lo desafié. Ese no es un buen partido. Nos distanciamos.

También experimenté dos contratiempos de salud. En un viaje de negocios a Barcelona, tuve un caso grave de intoxicación alimentaria después de comer pescado en mal estado. Eso me quitó toda la energía y me tomó semanas volver a sentirme en forma.

Y a principios de este año, tuve una infección grave que necesitaba ser tratada con antibióticos. Eso arruina todo tu sistema. Me tomó casi un mes volver a sentirme normal.

Para una persona que quiere ser productiva, la salud es el factor más importante. Si tu mente quiere trabajar, tu cuerpo debe cooperar. Un contratiempo como ese te hace apreciar tu salud. Y recientemente, noté que me agité. Dejé mis hábitos diarios habituales. Trabajé demasiado y me estresé por cosas sin sentido (eso nunca es una buena señal).

Me encanta trabajar, pero la calidad general de mi vida es el factor más importante que existe. No es el dinero o el estatus lo que valoro. Valoro la familia, la salud, los amigos. Pero, afortunadamente, he creado un gran sistema en mi vida que me ayuda a darme cuenta rápidamente cuando estoy perdiendo el rumbo hacia una vida con propósito. Y leer este libro de nuevo me ayudó a volver a encarrilarme.

Y fue entonces cuando lo supe. Este libro es útil y merece ser actualizado con lo que he aprendido en el último año. Me ayudó a ganar mis batallas internas. Y ahí fue cuando finalmente tuve el título perfecto. Un año después. ¿Puedes ceerlo? Difícilmente haces las cosas bien en el primer intento.

La vida no es fácil. Y es impredecible. Eso nunca cambiará. Lo

único que puedes cambiar es cómo manejas las batallas internas y externas. Pero todo empieza desde dentro. Porque si no ganas tus batallas internas, nunca vivirás verdaderamente una buena vida.

Un libro completamente nuevo

Esta no es solo una versión actualizada de la versión del año pasado, es un libro completamente nuevo. He reorganizado completamente el libro para que sea más claro y práctico.

Y he elegido un título que refleja el contenido del libro.

Pero también he mantenido muchas cosas igual para que puedas ver cuánto ha cambiado mi estilo en el último año. Al principio me esforcé demasiado. Quiero que veas eso. Usé grandes palabras y traté de hacer que el consejo sonara épico. Ese no es mi estilo. No me gusta endulzar las cosas y siempre miro las cosas por lo que son.

Pero la vida es un proceso. Después de escribir más de 150.000 palabras, finalmente descubrí mi estilo. Si lee este libro detenidamente y está familiarizado con las publicaciones de mi blog, puede descubrir fácilmente qué partes son nuevas y cuáles son antiguas.

Siempre estaré agradecido con todos los que leyeron, compartieron y comentaron mis artículos. Soy verdaderamente un estudiante de usted, el lector. ¿Recuerdas que dije que no soy la misma persona que era hace un año? Bueno, eso es porque conocí a mucha gente nueva en el último año que me hizo crecer, como persona y como escritor.

Espero que encuentre útil este nuevo libro que he reunido.

-Darío

1 de diciembre de 2016

LIBRO UNO: GUERRA INTERNA

“Si conoces al enemigo y te conoces a ti mismo, no debes temer el resultado de cien batallas. Si te conoces a ti mismo, pero no al enemigo, por cada victoria ganado, también sufrirás una derrota. Si no conoces al enemigo ni mismo, sucumbirás en cada batalla.”

-Sun Tzu

¿Te sientes ansioso cuando experimentas turbulencias en un avión? Eso es normal. ¿No hablar durante una reunión? No es normal. Si eres como la mayoría de las personas, no eres consciente de tus miedos profundos. Cada vez que te sientes incómodo, experimentas los mismos síntomas de miedo real. Su corazón late rápido, sus palmas están sudorosas, tal vez experimente dificultad para respirar. Es crucial entender cómo opera nuestro enemigo. Todos sabemos cómo se siente tener miedo o experimentar estrés y ansiedad, pero ¿por qué nos sentimos así? Una vez que sabemos cómo están conectados nuestros cerebros y por qué sentimos miedo, podemos comenzar la batalla.

DECIDIR

“Uno puede elegir retroceder hacia la seguridad o avanzar hacia el crecimiento. El crecimiento debe elegirse una y otra vez; el miedo debe ser vencido de nuevo y otra vez."

- Abraham Maslow

Todos en este planeta sueñan con convertirse en alguien o lograr algo. Nunca he conocido a una persona que no haya soñado con convertirse o lograr algo cuando sea grande.

Pero la mayoría de nosotros tememos seguir nuestros sueños porque el miedo detiene nuestro viaje hacia el éxito. El éxito tiene un significado diferente para cada persona. Sin embargo, la definición de éxito que uso en este libro no está relacionada con el dinero.

Claro, mi objetivo es una vida rica (llena de amor, experiencia, conexión y contribución), pero no tiene nada que ver con el dinero.

La máxima recompensa de la vida es una mente tranquila, una mente libre de miedo, una mente segura de sí misma y que asume todos los desafíos que enfrenta. El éxito significa que experimentamos la vida en lugar de soportarla. La vida no tiene que ser una lucha.

Pero el miedo nos hace sufrir una guerra interior.

El miedo alguna vez sirvió como un mecanismo que nos protegía. Hoy en día, el miedo se ha convertido en nuestro enemigo y nos arrebata nuestra libertad. Cuando la mayoría de las personas se encuentran con un obstáculo, se dan por vencidos.

¿Qué es lo que quieres? ¿Cuáles son tus metas? ¿Cuáles son tus sueños?

Muchos de nosotros ni siquiera comenzamos el viaje hacia sus metas porque tienen demasiado miedo de comenzar. Ralph Waldo Emerson lo expresó mejor: “El miedo derrota a más personas que cualquier otra cosa en el mundo”.

Pero, ¿y si te dijera que es posible alcanzar tus metas? Que puedas hacer tus sueños realidad. Tienes que ganar tus batallas internas. Solo entonces puedes vivir la vida en tus términos.

El miedo es el enemigo interior que nos impide alcanzar nuestras metas y sueños. Creemos que alcanzar la grandeza es para unos pocos elegidos. Creemos que la gente ha tenido suerte. Pero

ese no es el caso.

Las personas que lograron sus objetivos decidieron que pueden hacerlo.

La vida se trata de tomar decisiones. Y ceder al miedo también es una elección. Así que no esperemos ni un minuto más. Comencemos ahora. Derrotemos nuestros miedos.

Decidamos que nosotros:

- Liderar, no seguir
- Crear, no consumir
- Manténgase positivo, no negativo
- Resuelva problemas, no se queje
- Traen alegría, no melancolía
- Son poderosos, no débiles

Decidamos que tenemos el coraje de hacer lo que queramos. Di no a una vida que está llena de estrés, ansiedad, dolor, dolor, tristeza. Abraza una vida feliz sin miedo.

Se están subestimando cuando piensan que es imposible vivir una vida sin miedo.

Creemos en la idea errónea de que algunas personas nacen líderes, millonarios, artistas. Esto no es cierto y creer esto puede hacer más daño de lo que pensamos. Las personas que tienen éxito y viven una vida plena aprendieron a superar sus obstáculos.

La noche en que Michael Jordan fue incluido en el Salón de la Fama, hizo una poderosa declaración que enfatizó su valentía: "Los límites, como los miedos, a menudo son solo una ilusión".

Esto ilustra la negativa de Michael Jordan a dejarse controlar por el miedo. Ve el miedo solo como una ilusión, nada más.

Debemos vencer el miedo porque crea una guerra interior que hiere nuestra confianza. Esto puede ser tóxico: con demasiadas dudas, nunca perseguiremos nuestros sueños. Tendremos miedo a fallar.

En lugar de perseguir nuestros sueños, nos estresamos cuando enfrentamos dificultades en el camino. Renunciamos demasiado pronto. Sentimos ansiedad cuando pensamos en lo que nos espera. Al mismo tiempo, pensamos que merecemos más y nos frustramos cuando nuestra vida carece de sustancia.

La felicidad no depende de tu estatus o de la cantidad de dinero que ganes. En cambio, la felicidad se logra mediante el progreso y

el crecimiento en la vida. Sin embargo, cuando siempre estamos en conflicto con nosotros mismos, nunca crecemos.

Cada persona que ha logrado el éxito personal o la felicidad, ha aprendido a superar sus obstáculos. En lugar de decir: "Simplemente no soy ese tipo de persona", debemos darnos cuenta de que todo en la vida es una habilidad.

Y todo lo que es una habilidad, lo podemos aprender.

Aunque podemos y debemos vencer a nuestro enemigo interior, una de las mayores verdades de la vida es que no podemos tener una existencia completamente libre de miedo. Si queremos progresar en nuestra vida, debemos enfrentar nuestros miedos para que podamos crecer. Es un proceso interminable.

Todo el mundo tiene miedo. ¿A qué le temes?

- ¿Terminar una relación?
- ¿Tomando decisiones?
- ¿Estar solo?
- ¿Intimidad?
- ¿Cambiar de carrera?
- ¿Falla?
- ¿Perder la cara?
- ¿Qué piensa la gente de ti?

Cada persona en este planeta tiene el potencial para vivir una buena vida y todos somos bendecidos con talentos y dones. No lo digo solo para animarte.

Pero el miedo se interpone en el camino de perseguir nuestros talentos y sueños. No es la falta de recursos lo que nos frena, sino la falta de confianza.

LUCHA CONTRA EL ENEMIGO INTERIOR

"Asegúrate de que tu peor enemigo no viva entre tus propios oídos".

— Laird Hamilton

Vencer el miedo es importante, especialmente ahora. Vivimos en un mundo interconectado donde prácticamente se nos exige la presión social para ajustarnos a la norma. Muchas personas talentosas se llevan sus talentos a la tumba porque tienen miedo de seguir sus sueños.

Una de las principales razones es por lo que hemos aprendido de otras personas. Desde pequeños se nos enseña a ser normales ya seguir el círculo convencional de la vida: no sobresalir, educarnos, un trabajo seguro, casarnos y comprar una casa. Creemos que es tan importante seguir este camino, que nos aterra hacer otra cosa.

Por ejemplo, si no te gusta tu trabajo, vives con estrés constante. Eso impacta en tu estado de ánimo, ambición y, sobre todo, en tu salud. El estrés tiene graves consecuencias para nuestro organismo.

La mayoría de nosotros pasamos la vida huyendo de nuestros miedos. Vencer el miedo es liberador, y esta nueva libertad te dará la energía para retribuir a las personas que amas.

La buena noticia es que esta es una habilidad simple. Pero al igual que dominar todas las habilidades, se necesita práctica y el conjunto adecuado de herramientas. Todo comienza con una realización: el miedo es una elección.

Las investigaciones muestran que el 65 % de nuestros pensamientos son negativos y mantenerse positivo en el mundo de hoy es casi un trabajo de tiempo completo. Solo tiene que encender el televisor o abrir una aplicación de noticias en su teléfono inteligente, y se enfrenta a mensajes que inducen miedo al instante. Escuchamos que la economía está mal, que mueren personas y que las empresas quiebran. El tono general de la noticia es negativo, lo cual entiendo.

No todo lo que sucede es bonito, pero una cosa es cierta: la

situación en la que nos encontramos no se debe a factores externos. No dependemos de nuestras circunstancias, entonces, ¿por qué dejamos que las circunstancias influyan en nuestras vidas? El miedo a la mala economía, los accidentes de tráfico o los asesinos en serie no deben controlar nuestras acciones. Después de todo, no controlamos estas cosas. Sin embargo, tenemos control sobre nuestras acciones y cómo respondemos a la vida.

CONOCE A TU ENEMIGO

"El miedo es la principal fuente de superstición, y una de las principales fuentes de crueldad. Vencer el miedo es el principio de la sabiduría."

- Bertrand Russell

Tal vez tengas miedo de hablar en público, terminar una relación, enfrentarte a tu jefe, perder tu trabajo, perder tu dinero, invitar a salir a alguien o ir al dentista. La lista de miedos comunes es interminable. No importa lo que temes específicamente.

Entiende esto: es natural sentir miedo. Todo el mundo tiene miedo. Pero eso no es importante. Es más importante entender por qué experimentamos miedo. Esta pregunta es importante porque si quieres resolver algo, primero debes ser consciente de ello.

La función principal del miedo es advertirnos de un peligro potencial. Sin miedo, la humanidad no sobreviviría. Si un animal salvaje te atacara, el miedo te alertaría, lo que desencadena una respuesta de lucha o huida. La función fundamental del miedo es protegerte del daño.

Hoy en día, no enfrentamos tantas amenazas inminentes como antes de la civilización moderna, pero el mecanismo del miedo sigue siendo parte de nuestro sistema.

Hablando evolutivamente, el miedo proviene de nuestro cerebro reptiliano. Aunque si bien ya no necesitamos el miedo de la misma manera, la evolución aún no ha adaptado nuestro cerebro. Probablemente pasarán miles de años antes de que nuestro mecanismo del miedo se ajuste a la vida moderna. Pero lo cierto es que ya no necesitamos el miedo para sobrevivir.

Seamos realistas: ¿qué peligros encontramos en estos días? Las amenazas a las que nos enfrentamos no se comparan con los días de cazadores-recolectores de la historia más temprana del hombre.

De hecho, la vida es fácil, incluso cuando la comparas con hace varios siglos. Cuando comenzamos la revolución agrícola, hace 10.000 años, la gente se mataba entre sí por la tierra todos los días. Eso continuó durante siglos. Si no era la guerra lo que nos estaba matando, era una epidemia lo que lo haría. Solo hemos encontrado curas para la mayoría de las enfermedades en la historia reciente.

Pero los días de guerra y enfermedad generalizada quedaron atrás. Miles de años de civilización han hecho la vida poco a poco

más fácil. Y el miedo ya no nos protege, sino que se ha convertido en nuestro peor enemigo.

Tu cerebro no puede distinguir la diferencia entre una amenaza física real o una amenaza inventada por ti mismo. Lo único que importa es entender cómo se siente el miedo. Porque esa es la única forma en que puedes combatirlo, conociendo a tu enemigo.

Estás en guerra contigo mismo. Para luchar contra tu enemigo interior, necesitas autoconocimiento.

Sun Tzu, el estratega militar más conocido, lo expresó mejor: "Si conoces al enemigo y te conoces a ti mismo, no debes temer el resultado de cien batallas. Si te conoces a ti mismo, pero no al enemigo, por cada victoria que obtengas también sufrirás una derrota. Si no conoces al enemigo ni a ti mismo, sucumbirás en cada batalla".

Y para conocerte mejor, he creado una lista de veinte preguntas que puedes usar para mejorar tu autoconciencia.

- ¿En qué soy bueno?
- ¿En qué estoy tan-tan?
- ¿En qué soy malo?
- ¿Qué me cansa?
- ¿Qué es lo más importante en mi vida?
- ¿Quiénes son las personas más importantes en mi vida?
- ¿Cuánto sueño necesito?
- ¿Qué me estresa?
- ¿Qué me relaja?
- ¿Cuál es mi definición de éxito?
- ¿Qué tipo de trabajador soy?
- ¿Cómo quiero que me vean los demás?
- ¿Qué me pone triste?
- ¿Lo que me hace feliz?
- ¿Qué me enoja?
- ¿Qué tipo de persona quiero ser?
- ¿Qué tipo de amigo quiero ser?
- ¿Qué pienso de mí mismo?
- ¿Qué cosas valoro en la vida?
- ¿Qué me da miedo?

Si quieres probar este método, respondería estas preguntas con la primera respuesta que te venga a la mente. Como puede ver,

estas son preguntas prácticas.

Por favor, no inicie una discusión sobre cómo debe interpretar estas preguntas. Si haces eso, todavía estaremos en eso dentro de 80 años.

Lo cierto es que cada uno interpreta estas preguntas de forma diferente. Y ese es exactamente el punto.

Por ejemplo: ¿Qué cosas valoro en la vida? Mi respuesta es tiempo, familia, bienestar. ¿Cuál fue tu respuesta? Verás, no hay respuestas correctas o incorrectas.

No importa lo que hagas, conócete a ti mismo. Eres tanto el guerrero como el enemigo.

¿QUÉ TE DA MIEDO?

"El propósito de nuestras vidas es ser felices."
- 14 Dalái Lama

El miedo, el estrés y la ansiedad tienen un impacto significativo en la calidad de nuestras vidas.

Vivir con miedo, estrés y ansiedad provoca lo siguiente:

- Vivir una vida infeliz
- Deterioro físico y mental a largo plazo

No es nuestro propósito vivir una vida infeliz, llena de miedo, estrés y ansiedad. El miedo es tóxico. El miedo es nuestro mayor enemigo. Nos arranca la libertad y nos paraliza. Ponemos excusas para no afrontarlo, y decimos cosas como: un día montaré esa empresa, o esta vez la dejaré.

Recuerda: el miedo se dispara cuando nuestra seguridad está en peligro. Es una herramienta para evitar el daño físico y la muerte de los enemigos. Ahora, irónicamente, el miedo mismo es nuestro mayor enemigo. Históricamente, vivimos en tiempos seguros, y con más frecuencia huimos de nosotros mismos que del peligro real. El miedo es una de las principales causas de la infelicidad de las personas.

El miedo no solo te impedirá vivir una vida feliz en el presente, sino que también puede causar graves problemas físicos y mentales en el futuro. El estrés libera una hormona llamada cortisol. Y el cortisol daña tu sistema inmunológico.

Como resultado, se volverá más susceptible a las enfermedades. Los investigadores también han encontrado una relación entre el

cortisol y la diabetes, la osteoporosis y las enfermedades cardíacas. Además, el estrés y el miedo pueden causar depresión, trastorno bipolar, trastorno de pánico y agotamiento.

La gente tiene muchos miedos diferentes. ¿Qué temes?

- Rechazo
- Falla
- Cambio
- Accidentes
- Perder tu trabajo
- Cambiar de carrera
- Envejecimiento
- Estar solo
- Perdiendo tu dinero
- No poder pagar las cuentas
- Enfermarse
- Perder a un ser querido

Después de una mirada más cercana a la lista, puede distinguir dos tipos diferentes de miedo. El primer tipo es el miedo a que nos pase algo, como un accidente o una enfermedad. Alternativamente, podría ser algo que requiera que actuemos, como el miedo a enfrentar a su jefe. El segundo tipo de miedo no tiene nada que ver con factores externos como un jefe o un conductor ebrio: este tipo de miedo se origina en nuestro estado interior, como el miedo a ser rechazado. El miedo al fracaso, la vulnerabilidad y la impotencia también entran en esta categoría.

Sin embargo, cada tipo de miedo que experimentamos en nuestra vida diaria se basa en un pensamiento: “No puedo manejarlo”.

Tenemos miedo de no poder manejar los desafíos de la vida, como el rechazo, el fracaso, estar solo o perder el dinero. Si pensáramos que podríamos manejarlo, ¿por qué sentiríamos miedo? El miedo es más una lucha interna con la que debemos lidiar, en lugar de luchar contra factores externos.

Este pensamiento final allana el camino de este libro. Si creemos que podemos manejar todos los desafíos que la vida nos presenta, no tenemos nada que temer.

En lugar de “No puedo manejarlo”, di “Puedo manejarlo”.

Esta creencia de que puedes manejar todo lo que la vida te

depara requiere que mires el miedo de manera diferente. El miedo es algo que te detiene, en lugar de algo que te protegerá. Con el conjunto de herramientas que se presentan en los próximos capítulos, puede hacer frente a los obstáculos de la vida que le provocan miedo, estrés y ansiedad.

ASUME LA RESPONSABILIDAD

“El miedo derrota a más personas que cualquier otra cosa en el mundo”.
- Ralph Waldo Emerson

Cosas horribles nos sucederán en el curso de nuestras vidas. Todos enfrentarán o enfrentarán la pérdida de un ser querido, la pérdida de su trabajo, una enfermedad grave o una discapacidad. Nos encontraremos con cosas o eventos que causan estrés o ansiedad. Es una parte de la vida. Sin embargo, saber que nos van a pasar cosas malas nos permite prepararnos. Además, la única forma en que puedes prepararte es aceptando que no se trata de lo que te sucede, sino de: ¿qué vas a hacer al respecto? Si algo nos sucede, podemos sollozar sobre qué o por qué sucedió. Sin embargo, eso es un desperdicio de energía.

Más bien, concéntrese en lo que puede hacer al respecto o en lo que ha aprendido de esa situación. Alternativamente, cuando se trata de una pérdida, concéntrese en las cosas hermosas que la persona nos ha dado, las experiencias que compartimos y las cosas que hemos aprendido. Aunque hayamos perdido a alguien que amamos, podemos mantener vivo su espíritu al transmitir las cosas que hemos aprendido de esa persona.

No eres víctima de tus circunstancias. Dónde estás en la vida no es por la economía, tu educación o donde vives. Estás en tu situación debido a tus elecciones y muy probablemente porque cedes al miedo. No tires la toalla en tus sueños por las malas circunstancias en las que te encuentras.

A menudo miramos la vida como debería ser, en lugar de lo que es. Todo el mundo quiere tener mejor suerte en la vida. Haber nacido en una familia adinerada, con una apariencia perfecta. Sin embargo, tenemos que vivir la vida con la mano que se nos ha dado. Tenemos que asumir toda la responsabilidad de nuestra situación actual. Asumes la responsabilidad al no culpar a los demás por tu vida. Todos hacemos esto: culpamos a la economía, al lugar en el que vivimos, a los miembros de nuestra familia o a nuestro cónyuge. Es fácil culpar a alguien más.

Si eres infeliz en una relación, no tiene sentido culpar a tu pareja diciendo o haciendo cosas malas. Eres tú quien ha decidido iniciar una relación, y eres tú quien todavía está en esa relación. O

disfrútalo o termínalo, pero hagas lo que hagas, nunca te quejes. Es lo mismo para su trabajo. Si no le gusta su trabajo, no culpe a su jefe ni a sus compañeros de trabajo. Asume la responsabilidad, eres tú quien decidió mantener el trabajo. No tiene sentido quejarse de sus compañeros de trabajo o de su jefe.

Marco Aurelio, emperador romano del 161 al 180 y filósofo, dijo en su libro Meditaciones: “¿Tu pepino es amargo? Tirar a la basura. ¿Hay zarzas en tu camino? Desviar. Es suficiente." Puede ser tan simple como eso.

La próxima vez que te encuentres en una situación que no te haga feliz, haz una de las siguientes tres cosas.

1. Cambia la situación

A veces podemos cambiar una situación. Si tienes un conflicto en el trabajo con un compañero de trabajo, podrías intentar resolver esa situación. Al asumir la responsabilidad de lo sucedido y proponer una solución, puede cambiar su posición actual (no deseada).

Recuerde, solo podemos cambiar tanto. Si trabaja en un entorno donde la política de oficina y las puñaladas por la espalda son la norma, es poco probable que pueda modificar la cultura a menos que sea un gerente senior o el director ejecutivo. En circunstancias en las que no tenga ninguna influencia para cambiarlo, puede hacer las dos cosas siguientes.

2. Sal de la situación

Si sientes que estás en una situación que no te gusta, déjala. Por ejemplo, ¿tu trabajo te hace sentir miserable? Crea un plan para dejar el trabajo. No irrumpa en la oficina de su gerente y diga: "Renuncio, bastardo". Eso solo pasa en las películas. Comience a trabajar en un plan y desarrolle las habilidades que podría necesitar para encontrar otro trabajo. Cree en tus habilidades para encontrar algo más.

3. Continúa, pero deja de quejarte para asegurar tu felicidad.

Para asegurar tu felicidad, deja de quejarte. Quejarse es venenoso para tu mente. Asumir la responsabilidad significa que aceptas las cosas por lo que son. Una vez que aceptas algo, no debes quejarte. Sin embargo, si te encuentras quejándote, tómalo como

una señal de que aún no lo has aceptado. Porque asumir toda la responsabilidad significa que tomas incluso las cosas negativas de tu vida como una experiencia de aprendizaje.

Una vez que haya tomado medidas, acepte la situación actual. A menudo confundimos asumir la responsabilidad con culparnos a nosotros mismos. Cuando asumes la responsabilidad, no te culpas a ti mismo. Todo el mundo tiene una voz en su cabeza que es extremadamente crítica. Dice así:

- "¿Cómo pude ser tan estúpido para enamorarme de este tipo?"
- "Soy tan idiota por aceptar la mierda de mi jefe".
- "Sabía que no podía confiar en ella, soy un perdedor".

No se preocupe, estos pensamientos son muy comunes, pero se volverán (o resultarán) poco saludables si continúa viviendo en su situación actual. Si comienzas a ver la vida como un proceso de aprendizaje, solo te beneficiarás de las experiencias negativas de la vida. Así, cada error que cometas es parte de tu proceso de aprendizaje.

A veces incluso cometemos el mismo error varias veces. Eso todavía está bien si no te culpas a ti mismo. No mereces ser castigado por ti mismo. No permita que sus pensamientos negativos le impidan seguir viviendo. La mayoría de las personas se culpan tanto a sí mismas que finalmente dejan de hacer cosas. Por ejemplo, dejan de correr riesgos y, en consecuencia, dejan de crecer.

Si haces eso, eso significa el final de tu desarrollo personal.

Recuerda: no es el dinero lo que nos hace felices, sino el progreso. Y sin acción, no hay progreso. Vivir una vida libre de estrés comienza con asumir la responsabilidad y requiere que no te culpes a ti mismo.

ANALIZAR Y MEJORAR

“Porque no es la muerte o el dolor lo que debe temerse, sino el miedo al dolor o muerte."

-Epicteto

El estoicismo es una escuela de filosofía que fue fundada por Zenón (334 – c. 262 a. C.) en Atenas. La base del estoicismo se basa en la idea de que las emociones negativas son causadas por errores de juicio. En otras palabras: si experimentas una emoción negativa como miedo, dolor, ansiedad, es porque no hiciste un juicio correcto de la situación. Y se dice que los errores de juicio causan preocupaciones innecesarias.

Los filósofos estoicos creían que el objetivo de la vida es alcanzar un estado de felicidad y tranquilidad. Como el miedo es uno de los mayores obstáculos para llegar a ese estado, los estoicos también escribieron mucho sobre el miedo. Algunas personas piensan que lo que escribieron los filósofos estoicos como Séneca, Marco Aurelio y Epicteto hace aproximadamente 2000 años, no es del todo aplicable a la sociedad moderna. Sin embargo, estamos lidiando con los mismos obstáculos que ellos enfrentaron. Aunque la revolución industrial y la era de la información cambiaron muchas cosas en el mundo, la forma en que los humanos se comportan y piensan sigue siendo la misma. Séneca, quien fue consejero del emperador Nerón, y vivió ca. 4 a. C. – 65 d. C., dijo lo siguiente sobre una vida feliz:

“Porque lo que nos impide decir que la vida feliz es tener una mente que es libre, elevada, intrépida y firme, una mente que se coloca más allá del alcance del miedo, más allá del alcance del deseo, que considera la virtud como el único bien, la bajeza el único mal, y todo lo demás sino una masa sin valor de cosas, que van y vienen sin aumentar ni disminuir el sumo bien, ¿y ni sustraer parte alguna de la vida feliz ni añadirle parte alguna? Un hombre así fundado debe, quiera o no, ser atendido necesariamente por alegría constante y una alegría que es profunda y brota de lo más profundo, ya que se complace en sus propios recursos, y no desea alegrías mayores que sus alegrías interiores.”

La cita de Séneca es de hace aproximadamente 2000 años. Esto destaca que cada problema o problema que enfrentamos ya le sucedió a alguien más en la historia. Tu problema no es único.

Nuestros juicios erróneos de las situaciones a menudo causan miedo o ansiedad innecesarios. Sin tener todos los hechos, sacamos conclusiones precipitadas y decidimos que algo es estresante o es un problema. Si tan solo nos dijéramos: “esta situación me da ansiedad”. Sin embargo, hacemos las cosas aún peores de lo que son al huir y escondernos de nuestros miedos, lo que causa aún más ansiedad. Nuestra imaginación se vuelve loca y, antes de que nos demos cuenta, un pequeño problema se convierte en una montaña que no podemos escalar.

NO TE PREOCUPES POR LO QUE NO PUEDES CONTROLAR

Hay muchos factores en la vida que no podemos controlar. Piense en el clima, el tráfico, la economía, los ataques terroristas, los accidentes, la muerte, etcétera. Sin embargo, terminamos quejándonos y preocupándonos por las cosas que simplemente no podemos controlar. Eso es una pérdida de tiempo y energía. En su lugar, concéntrese en las cosas que sí controla.

Imagina la siguiente situación: Cometes un error en el trabajo que molesta a un cliente. Tal vez le enviaste a alguien un correo electrónico equivocado. Tal vez te olvides de resolver un problema. No importa lo que sea. Imagina que algo sale muy mal en el trabajo.

¿Qué haces cuando te enteras? ¿Te estresas? ¿Sentir incómodo? ¿Culpate a ti mismo? ¿Culpar a otros? ¿Crees que es el final de tu carrera? Cuando las cosas van mal, nos convertimos en nuestro peor enemigo porque nos enfocamos en cosas que no controlamos.

Una cosa es leer sobre estas cosas. Otra cosa es ponerlo en práctica. Porque cuando la mierda golpea el ventilador es natural entrar en pánico. En lugar de pensar, da un paso atrás y concéntrate en lo que está bajo tu control.

Otra cosa que nos provoca estrés es preocuparnos por lo que los demás piensen de nosotros. Pensar en estas cosas es una pérdida de tiempo y no te ayuda en nada. Sobre esto, Marco Aurelio escribió lo siguiente en su libro Meditaciones:

"Cuando te despiertes por la mañana, dite a ti mismo: las personas con las que trato hoy serán entrometidas, ingratas, arrogantes, deshonestas, celosas y hoscas.

Son así porque no pueden distinguir el bien del mal. Pero he visto la belleza del bien y la fealdad del mal, y he reconocido que el

malhechor tiene una naturaleza relacionada con la mía - no de la misma sangre y nacimiento, pero la misma mente, y poseyendo una parte de lo divino. Y así ninguno de ellos puede lastimarme. Nadie puede implicarme en la fealdad. ni puedo sentir

enojado con mi pariente, o lo odio. Nacimos para trabajar juntos como pies, manos y ojos, como las dos filas de dientes, superior e inferior. Obstruirse unos a otros no es natural. Sentir ira hacia alguien,

darle la espalda

él: estos son antinaturales."

Las personas solo pueden lastimarte si las dejas. Preocuparte por lo que otras personas digan o piensen de ti significa que les dejas. Vive tu vida de la manera que te parezca correcta y no te preocupes por lo que digan los demás. No dejes que te lastimen. No puedes controlar lo que la gente piensa de ti.

¿Qué controlas? Esencialmente, solo controlamos nuestras propias acciones y mentalidad.

Determinamos nuestro:

- Deseo
- Actitud
- Sentencias
- Determinación

Eso es todo. Cualquier otra cosa sobre la que no tenemos control. Así que no tiene sentido preocuparse por cosas que no están en esa lista.

Ese es un simple ejercicio de filosofía estoica. Algo que ha existido durante siglos. Y lo mejor es que puedes aplicar esto inmediatamente a tu vida. La próxima vez que te encuentres preocupado por una situación, concéntrate en las cosas que controlas.

Lo que cuenta es que hagamos lo correcto porque eso es todo lo que podemos hacer. No controlamos los resultados. ¿Lo ves?

- ¿Cometí un error? Corrígelo.
- ¿Algo va mal? Encuentra una solución.

Además, nunca se sorprenda cuando sucedan cosas malas. Pero más bien espera que sucedan. De esa manera, nunca te tomarán desprevenido. En cambio, acéptalo y luego enfoca tu energía en encontrar una solución. Mantén siempre una mentalidad positiva. Si quieres vivir una vida útil y productiva, lo más importante es la constancia.

El logro no se trata de momentos eureka, tu gran oportunidad, pasar toda la noche o beber Red Bull todo el día. Si quieres lograr cosas en tu vida, se trata de apuntar al progreso diario. Quieres hacer ejercicio, leer, trabajar, aprender, estudiar, todos los días.

Recuerda esto: La inconsistencia es enemiga de los resultados.

Y es por eso que practico la filosofía estoica para mejorar mi fortaleza mental. No quiero altibajos porque eso perjudica la productividad. En cambio, quiero progresar un 0,01 % todos los días del año. Y ese es un objetivo muy realista. Pruébalo y tal vez también cambie tu vida.

¿QUÉ ES LO PEOR QUE PUEDE PASAR?

Analizar una situación que genera estrés o ansiedad comienza con hacerse la pregunta: ¿qué es lo peor que puede pasar?

Chris es una de las personas a las que entreno para vencer su miedo. Su mayor temor es perder su trabajo. Trabaja en un hospital psiquiátrico como auxiliar asistencial. Chris descubrió recientemente que el hospital ha despedido a parte del personal, como resultado de la disminución de los fondos del gobierno.

“Realmente me gusta mi trabajo y no quiero perderlo”, dijo Chris en nuestra primera sesión de entrenamiento. Además del peligro de perder su trabajo, Chris y su esposa acaban de tener su segundo bebé. Muchas cosas están sucediendo en su vida.

Le pregunté a Chris, "¿qué es lo peor que puede pasar?" y él dijo: “Puedo perder mi trabajo”.

"¿Y?" Le pregunté.

“Tengo que ir a buscar un nuevo trabajo”.

"¿Es eso algo malo?" le pregunté a Cris.

“Bueno, no es el fin del mundo. He encontrado trabajos en el pasado, y soy bastante bueno en mi trabajo. Así que supongo que no es algo malo”.

Después de aclarar todos los hechos, lo peor que podía pasar era perder su trabajo, recibir una indemnización por despido y el hospital probablemente lo ayudaría a encontrar un nuevo trabajo. Además, no pensó que encontrar trabajo fuera el fin del mundo.

Así que le pregunté a Chris, "¿por qué te preocupas?"

Se río y dijo: “No sé, supongo que es la paranoia que me provocan mis compañeros de trabajo. No todos son buenos empleados, ¿sabes? Creo que les aterroriza encontrar un nuevo trabajo. Ni siquiera querría a algunos de ellos como mis empleados si fuera un gerente”.

Desafortunadamente, este suele ser el caso. Otras personas que tienen sus miedos e inseguridades, los proyectan voluntaria o involuntariamente sobre nosotros. Proyectan dudas en nuestras mentes.

La próxima vez que te enfrentes a una situación estresante, hazte la misma pregunta que le hice a Chris: ¿qué es lo peor que puede pasar? Descubrimos que lo peor que puede pasar no es tan malo después de todo. En cierta etapa de la vida, todos tuvimos que buscar trabajo. Para las personas que quieren terminar una relación: todos hemos estado solteros en el pasado. Sobrevivirás.

VISUALIZAR

Una vez que haya averiguado qué es lo peor que puede pasar, imagine que sucederá. La investigación muestra que visualizar desencadena una respuesta real en su cerebro. De hecho, cuando visualizas que sucede algo malo, tu cerebro piensa que realmente sucedió. Tu cerebro no es bueno para distinguir si algo realmente sucedió o no. En consecuencia, tu cerebro desencadena una respuesta similar cuando imaginas algo. La visualización es una herramienta extremadamente poderosa, utilizada por las personas más exitosas del mundo.

El boxeador Floyd Mayweather Jr es conocido por visualizar sus peleas con anticipación. Hasta ahora, el boxeador invicto ha ganado 48 peleas en su carrera y es ampliamente considerado como el mejor peleador de todos los tiempos en su categoría de peso. Después de su pelea con Manny Pacquiao en mayo de 2015, considerada la pelea del siglo, Mayweather dijo: "Sabía que lo tenía desde el primer round". Muestra que Mayweather se visualizó a sí mismo ganando mucho antes de la pelea.

Cuando llegó la pelea real, sabía que ganaría. Nuevamente, después de la pelea, Mayweather se mostró tranquilo, ya que sabía que ganaría desde el principio. Ya experimentó todo el evento en su mente.

Cuando visualizamos que algo sucederá, casi se siente como un déjà vu cuando realmente sucede. Visualizar que sucederá algo malo es contradictorio, pero nos hará aceptar nuestro destino. Una vez que lo aceptamos, podemos mejorarlo.

COMPROMISO CON LA MEJORA

Si queremos tener una carrera exitosa y una vida social satisfactoria, debemos comprometernos a hacer que eso suceda. La acción sigue al compromiso. Así, sin compromiso nunca actuaremos. El compromiso solo nos lleva a decir: “Yo puedo hacer esto”. Esto nos dará más control sobre nuestra vida. Cuando ganamos control sobre nuestra vida, comenzamos a vencer el miedo, el estrés y la ansiedad. El miedo no puede sobrevivir cuando no está bajo control.

LIBRO SEGUNDO: CONTROL

“Puedo controlar mi destino, pero no mi suerte. El destino significa que hay oportunidades para girar a la derecha o a la izquierda, pero el destino es una calle de sentido único. Creo que todos tenemos la opción de cumplir nuestro destino, pero nuestro destino es sellado."

-Paulo Coelho

Sin acción no hay resultado. La mejor cura para el miedo es la acción. Actúa siempre con coraje y domina a tu enemigo. Tomar el control significa que tomamos el asunto en nuestras propias manos, con total responsabilidad.

ACTUAR

“Cuando es obvio que las metas no se pueden alcanzar, no ajuste las metas, ajustar los pasos de acción”.

- Confucio

Hay dos garantías en la vida. Como todos saben, la vida no es para siempre. Sin embargo, la otra garantía es algo de lo que no muchos se dan cuenta: si no tomas medidas, no habrá resultado. El único resultado seguro es que no logras nada en absoluto. Pasar a la acción es el paso más importante para conquistar nuestros miedos. Lo bueno de tomar acción es que es muy simple: puedes actuar o no.

Con demasiada frecuencia, nuestros amigos, colegas, entrenadores y gerentes nos dicen que tomemos medidas. O no tener miedo e ir a hacer algo. Al mismo tiempo, leemos libros y artículos que dan ejemplos de todas las grandes cosas que lograron las personas. Por ejemplo, dicen cuánto practicaron los Beatles, o cuánto dinero ganó Bill Gates, o qué gran inventor fue Thomas Edison. Pero si era tan fácil actuar, ¿por qué no lo hace todo el mundo?

CONSTRUIR CONFIANZA CON COMPETENCIA

Lo que la gente no te dice es que se necesita confianza para actuar. Algunas personas tienen más agallas que otras, pero la mayoría de nosotros necesitamos coraje para actuar. Crear confianza es el primer paso para tomar acción. Construyes confianza aprendiendo nuevas habilidades y competencias. Notarás que aumenta tu confianza en ti mismo una vez que domines nuevas habilidades.

He investigado la confianza en uno mismo durante años, y la teoría más práctica que

He encontrado algo llamado 'confianza por competencia'. En 1952,

Bernice Milburn Moore publicó un artículo llamado Self-Confidence For Competence en la revista Educational Leadership. En el artículo, habla sobre la confianza en sí mismos de los

maestros, pero la he encontrado útil en todos los ámbitos de la vida.

Si buscas la definición de confianza en ti mismo, siempre obtienes más o menos la misma descripción. Moore lo describe como "una confianza en uno mismo, una fe en la capacidad de uno para poder enfrentar las situaciones que puedan surgir".

Pero lo más importante, ella dice:

"La confianza en uno mismo sin competencia es de tan poca utilidad como la competencia sin confianza en sí mismo."

Significa esto: ir a la escuela de negocios es competencia. Pero usar su competencia empresarial para dirigir una empresa es confianza en sí mismo más competencia.

Solo son útiles cuando se combinan.

Esa analogía va en ambos sentidos. Solo la confianza en ti mismo, sin la competencia, también es inútil: hablar por hablar no es una estrategia sostenible.

Necesita la charla y la valentía, pero también necesita desarrollar las habilidades para respaldar su charla.

Construyendo tu confianza en ti mismo

Entonces te vuelves más seguro de ti mismo si te vuelves mejor en lo que haces.

Ese es el sistema, y está respaldado por la investigación.

¿Cómo se puede utilizar esta información? El siguiente proceso es fácil, pero completar los pasos requiere mucho trabajo.

Dice así:

1. Mejora tus competencias
2. Ponlos en practica
3. Ver resultados
4. Crecer más confiado
5. Repetir

Ese es el proceso completo.

EMPIEZA PEQUEÑO

Es fácil soñar en grande y aspirar a grandes cosas en la vida porque sucede en nuestra imaginación. Pero la vida real es difícil. Sin embargo, empezar de a poco es fácil. Una vez que escriba su primera historia corta, publicación de blog o construya su primer sitio web o producto, entonces las cosas serán más manejables.

Por supuesto, debemos aspirar a grandes objetivos y luchar por la grandeza. Sin embargo, establecer metas enormes aumenta la posibilidad de dejar de fumar. Si desea dominar un conjunto completo de habilidades, no puede aprender todo a la vez. Tim Ferriss menciona en su libro The Four Hour Chef, que, si deseas convertirte en un maestro chef, solo debes concentrarte en cocinar. Cuando tienes que gastar tu energía comprando comestibles, lavando los platos o cualquier otra cosa relacionada con la cocina, es más probable que te rindas. Ferris recomienda conseguir platos de papel y cubiertos de plástico para que no tenga que preocuparse por la limpieza.

Aplique esto a lo que quiere lograr haciendo que sea fácil tener éxito al principio. No hagas todo al mismo tiempo. Esperar una habilidad de clase mundial de ti mismo no es realista. Por ejemplo, si desea aplicar las cosas que aprende en este libro, es más fácil aplicarlas primero en un aspecto de su vida. Si te enfocas primero en tu vida personal, es más fácil corregir los errores que cometes. Es imposible aprender algo sin errores. También celebra las pequeñas victorias y date una palmadita en la espalda cuando hayas logrado controlar tus emociones la próxima vez que te sientas estresado.

Dividir su proceso de aprendizaje en pequeños pasos es una buena manera de generar confianza mientras desarrolla sus competencias.

PARA DE PERDER EL TIEMPO

Imagina que tienes 90 años y estás hablando con tus hijos, cónyuge y nietos durante la cena de Navidad. Uno de sus nietos pregunta, “mucha gente dice que la vida es corta. Pensé en preguntarte, abuelo, porque eres muy viejo. ¿Es verdad? ¿La vida es realmente corta?

¿Qué dirías? Si tu respuesta es que la vida es realmente corta, piénsalo de nuevo. El filósofo romano Séneca argumenta que la vida solo es corta cuando pierdes el tiempo. Perdemos mucho de nuestro tiempo porque no sabemos cómo usarlo. Una vida bien vivida es suficiente.

¿Cuántas veces has pasado tiempo con personas que no te gustan? ¿Cuántas veces has gastado tu tiempo en charlas y chismes? ¿Cuántas veces fuiste a un compromiso social cuando sabías que querías hacer algo al día siguiente? ¿Cuántas veces desperdiciaste una tarde entera viendo programas de televisión? Si esta es la historia de tu vida, tu vida será corta.

Séneca argumenta que olvidamos todas estas cosas triviales cuando estamos en nuestro lecho de muerte. Cuando estamos en nuestro lecho de muerte, probablemente no pensaríamos en lo increíble que fue la temporada 2 de Mad Men. Probablemente pensaríamos en los momentos que pasamos con nuestros seres queridos. El amor, la risa y la conexión. Esas cosas no tienen precio en la vida. Cuando experimentas lo suficiente, la vida es larga y satisfactoria.

Si te fijas la meta de volverte un poco más inteligente, más fuerte y solidario todos los días, obtendrás tremendos resultados dentro de un año. Puedes hacer esto mostrando amor y gratitud todos los días. También puedes pasar tiempo con las personas que amas y estar 100% presente. Dales toda tu atención y no pierdas tiempo en tu teléfono inteligente. Puedes leer durante 30 minutos, todos los días. Eso es alrededor de 15-20 libros al año, y eso es cuando lees a velocidad normal. Si realizas actividad física todos los días, como una caminata de 30 minutos o vas al gimnasio, estarás significativamente más saludable en un año. Sin mencionar lo inteligente, saludable o cariñoso que serás en 10 años. El progreso es hacer cosas pequeñas todos los días. Desafortunadamente, no hay

atajos.

NO HAY DECISIONES EQUIVOCADAS

Cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles, a menudo tememos tomar la decisión equivocada. Cuando tenemos un trabajo que no nos gusta, pensamos "¿debo buscar otro trabajo o esperar un ascenso?". Hacemos esto todo el tiempo, con relaciones, amistades, familia, trabajo, etcétera. Mientras veamos una decisión de manera negativa, siempre tendremos miedo de tomar decisiones. Nos enfocamos en lo que sucedería si tomamos una decisión equivocada. Cuando se enfrenta a una decisión, esta forma de pensar asume que hay una elección correcta y una incorrecta. Desafortunadamente, no podemos predecir el futuro y cuando tomas una decisión en el momento presente, tienes que tomar decisiones con la información que tienes.

Cuando alguien te ofrece un trabajo, ¿cómo sabes si es la decisión correcta tomarlo? Supongamos que acepta un nuevo trabajo porque paga mejor y ofrece una mejor progresión profesional. Es imposible saber con 100% de certeza que tomó la decisión correcta de antemano. Tal vez no le gusten sus nuevos colegas o gerente. Tal vez descubras que el viaje es más difícil de lo que esperabas. Sin embargo, todavía tomó la decisión correcta en ese momento. Simplemente no podías predecir el futuro.

Cuando adoptamos una mentalidad de "no hay decisiones equivocadas", no tememos tomar malas decisiones. Cada decisión que tomemos nos conducirá a oportunidades para aprender y crecer. Independientemente de las decisiones que tomemos, simplemente no podemos perder. Si perdemos nuestro trabajo, nos vemos obligados a buscar otra cosa. Podríamos conocer al amor de nuestras vidas en el trabajo que te obligaron a encontrar. ¿Qué pasaría si no te despidieran? Probablemente la encontrarías de todos modos, pero no en ese nuevo trabajo. Este es un pensamiento de ganar-ganar. Cada camino que tomamos ofrece experiencias valiosas. Solo tenemos que tener fe en que, independientemente de la decisión que tomemos, nuestro destino es el mismo. Todo el mundo tiene un propósito en la vida, el camino que tomamos depende de nosotros. Independientemente del camino que tomemos, tenemos que disfrutar la experiencia y no temer haber tomado la decisión equivocada. Eso nos causará estrés y ansiedad

innecesaria.

APRENDE DE TODO

Somos demasiado duros con nosotros mismos y pensamos que los errores son malos. Lo único peor que cometer un error es no aprender de él. Todo el mundo comete errores en la vida, por lo que no tiene sentido culparse a uno mismo o, peor aún, culpar a los demás. En su lugar, aprende de todo lo que experimentas y haz que aprender sea tu objetivo. El aprendizaje contribuye a nuestro progreso: cuanto más aprendemos, más competencias desarrollamos. Más habilidades implican más autoestima y menos estrés y ansiedad. Las claves de la vida son el aprendizaje, el progreso y el crecimiento.

Una vez que logramos eso, logramos el éxito.

DAR Y NO ESPERAR NADA DE RETORNO

Cuando le hacemos un favor a alguien, a menudo la gente no nos muestra gratitud. Nos sentimos ofendidos o frustrados cuando esto sucede. Nos sentimos así porque a menudo transmitimos amabilidad con la expectativa de gratitud. Sin embargo, la gente tiende a ser desagradecida. Dale Carnegie escribió lo siguiente en su libro Cómo dejar de preocuparse y empezar a vivir, sobre las personas irreflexivas:

"Es natural que la gente se olvide de ser agradecida; entonces, si andamos esperando gratitud, nos dirigimos directamente a muchos dolores de cabeza".

En el mismo libro, Carnegie incluso da un impactante ejemplo de desagradecimiento. Escribe sobre un abogado egoísta, Samuel Leibowitz.

Leibowitz había salvado a 78 personas de ir a la silla eléctrica en su carrera.

Ninguno de ellos se tomó el tiempo para agradecerle. 0 de 78.

La próxima vez que realicemos un acto de bondad, demos por la alegría que nos produce dar. Marco Aurelio lo expresó mejor: "Hago lo que me corresponde hacer; el resto no me molesta. Tenemos que hacer lo correcto y no preocuparnos de que la gente lo reconozca.

DI NO

Nunca hubo ningún miedo para mí, ningún miedo al fracaso. Si pierdo un tiro, entonces ¿qué?

- Michael Jordan

Creemos que siempre hay que decir sí a las oportunidades. Tememos que decir no nos haga perder dinero, diversión y otras experiencias. Sin embargo, al decir siempre que sí, no valoramos nuestro tiempo. A ciegas, decimos que sí a todo lo que se nos presente. A menudo, no consideramos que decir “no” sea una habilidad o algo esencial para el éxito y la felicidad.

Si estamos en el trabajo y nuestro jefe nos pide que entreguemos un informe antes de que acabe el día, decimos “claro”. Interrumpe nuestro trabajo y, a menudo, nos obliga a dejar de lado otras cosas.

Decimos que sí en nuestra vida personal todo el tiempo. Cuando los amigos nos piden que salgamos mientras tenemos otras cosas que hacer, decimos que sí. Hacemos un favor a amigos o conocidos, sin pensarlo. Incluso decimos que sí a cosas más grandes que no queremos. Por ejemplo, aceptamos trabajos que no nos gustan o iniciamos relaciones con personas que no amamos.

¿Por qué hacemos esto? Tenemos miedo de decir que no, de decepcionar a la gente y, en última instancia, de evitar la confrontación. El estrés de decir no muchas veces nos hace decir sí automáticamente. Cuando decimos que sí a regañadientes, nos quejamos o nos culpamos a nosotros mismos, "¿por qué no podría simplemente decir que no?" Además, con las relaciones, tenemos miedo de que si rechazamos una oportunidad para sentar cabeza, tal vez otra no se presente. Vemos esto a menudo con las relaciones en el trabajo. Cuando pasas suficiente tiempo con una persona en el trabajo por la que te sientes (aunque sea un poco) físicamente atraído, es fácil comenzar una relación. Cuando comienzas una relación, no puedes "de alguna manera" quererla. No, deberías estar enamorado.

LAS EXPECTATIVAS DE OTRAS PERSONAS

Aprender a decir no puede ahorrarnos mucho tiempo y estrés. Si bien tenemos miedo de tener que defraudar a la gente, lo contrario es cierto: la gente comenzará a respetarte más cuando comiences a decir que no. La gente lo percibe como un fuerte rasgo de carácter.

Es hora de dejar de hacer cosas para estar a la altura de las expectativas de los demás. No tienes que hacer cosas que no te gustan. Si no empieza a decir que no y sigue haciendo cosas que no quiere hacer, empezará a sentir aversión por la misma persona que está tratando de complacer. Decir no no solo te beneficia, sino que también demuestra que piensas en los demás. Si acepta salir por la noche con su cónyuge, aunque no tenga ganas, es probable que no esté de muy buen humor. No es justo para su cónyuge si usted no está mentalmente presente. Si prefieres salir al día siguiente porque estás cansado esta noche, solo dilo. Tu pareja te respetará por eso. Si no lo hace, tenemos que explicar por qué decimos que no. Así que anímelos a decir que no cuando no quieren hacer algo.

Una de las razones por las que nos resulta difícil decir que no es porque queremos ajustarnos a las expectativas de los demás. A veces tenemos que tomar decisiones que influirán en el resultado de nuestra vida. En esos casos, no puedes tener miedo de decir que no. Cuando los padres esperan que sus hijos vayan a la universidad, los niños suelen ceder ante la presión. Todos somos únicos y tenemos cosas que queremos de la vida, por lo que pedirle a la gente que haga algo que no le gusta no es justo (sin importar cuánto lo desee). Si no deseas ir a la universidad por una buena razón, entonces no te inscribas. Tenemos que seguir nuestra pasión y crear nuestro propio camino.

ELIMINAR EL RUIDO

Debemos decir no a todo lo que sea ruido. En su libro Essentialism, Greg McKeown explica que la 'búsqueda disciplinada de menos' nos permite recuperar el control sobre nuestras elecciones. McKeown escribe que muchas personas exitosas en la historia eran "esencialistas", personas que pueden separar lo esencial de lo no esencial en la vida. Decir no ilustra lo que consideras esencial: todo a lo que dices no automáticamente es ruido.

Acerca de la importancia de decir que no, McKeown dice, "aunque puede ser difícil decirle que no a alguien, no hacerlo puede hacer que nos perdamos algo mucho más importante".

Cuando queremos vivir una vida libre de estrés, tenemos que elegir “no”. Decir sí a ciegas a las invitaciones de nuestros compañeros, amigos o familiares provoca estrés. A menudo nos arrepentimos de decir que sí durante días. Nos preocupamos por dañar nuestras relaciones. Nos preocupa que quememos puentes. Nos preocupa lo que la gente pensaría si decimos que no.

Pero la verdad es que vivimos en un mundo de abundancia y diciendo no, no te pierdes nada. El mundo está lleno de oportunidades y belleza para que disfrutes. Pensamos que no somos buenos amigos o colegas cuando decimos que no. Sin embargo, esa no es la verdad y no eres una mala persona cuando dices que no. Una vez que empezamos a decir que no, perdemos el miedo a decepcionar a la gente y descubrimos que, después de todo, no fue tan difícil.

Encontramos que reemplazamos el ruido con tranquilidad y claridad. Disfrutamos más de las cosas que hacemos, a las que decimos sí y, como resultado, nos volvemos más presentes.

MANERAS DE DECIR NO

No es un delito decir que no. Tus amigos y familiares lo entenderán, seguirán preocupándose por ti, incluso cuando no puedas hacer ciertos compromisos sociales. Y si tus amigos no lo entienden, probablemente sea el momento de encontrar nuevos amigos. Cuando realmente nos preocupamos por alguien, aún nos preocuparemos por ellos si se pierden una actividad.

Además, cuando se trata de un trabajo, di no a todo lo que no sea esencial para tu trabajo. La gente te respetará por hacer tu trabajo y no perder el tiempo en reuniones y pausas para el café.

1. El “No” indirecto.

Empezar a decir que no puede ser incómodo. La mayoría de la gente prefiere comenzar con un enfoque indirecto. En tu vida personal, puedes decir: “Mira, quiero acompañarte a tomar unas copas, pero tengo que trabajar en este proyecto porque es importante para mí”. Cuando empiezas a decir que no con más frecuencia, está bien poner excusas para evitar decir que sí. Ese es el objetivo principal cuando empiezas a decir que no. No quieres hacer algo, así que encuentra la manera de decir que no sin sentirte incómodo.

2. El "Déjame volver a ti".

A menudo nos pillan desprevenidos las invitaciones o solicitudes de la gente. Sentimos la presión de responder a esas solicitudes de inmediato. La próxima vez que lo tomen con la guardia baja, a menudo por teléfono o en persona, dígales: "Solo tengo que mirar mi calendario, déjenme comunicarme con ustedes sobre eso". Alternativamente, podemos decir que primero tenemos que discutirlo con nuestro cónyuge o familia antes de que podamos responder.

3. El condicional “Sí”.

No siempre tienes que decir que no. Cuando su jefe le pide que

recopile información antes del final del día, no puede decir que no. Lo que podemos hacer es obligar a nuestro jefe a priorizar. Si trabajas en ventas, por ejemplo, puedes decir: “Te puedo dar la información, pero eso significa que no puedo hacer las diez llamadas que acordamos hoy. ¿Esta todo bien?" Con este sí condicional, obligamos a la gente a priorizar. Muestra que tienes otras cosas en tu plato.

4. El directo "No".

Una vez que te sientas cómodo diciendo no con más frecuencia, puedes dar el último paso para dominar el decir no. Damos a la gente excusas de por qué no podemos hacer algo. Decimos que no podemos almorzar por una “cita con el médico”. Nos sentimos socialmente incómodos solo de decir: "No puedo hacer el almuerzo esta semana". Cuando dominas el decir no, dejas de dar excusas y empiezas a decir no con firmeza. La práctica hace la perfección.

ERES CON QUIEN PASAS TIEMPO

Jim Rohn, exitoso empresario y autor, dijo que “usted es el promedio de las cinco personas con las que pasa más tiempo”. Por ahora, esto es de conocimiento común.

También ha demostrado ser una creencia común para muchas de las mentes más grandes. Por ejemplo, personas exitosas como Tim Ferriss, Peter Thiel, Elon Musk, han mencionado en entrevistas que debes ser exigente con quién pasas tu tiempo.

Los seres humanos somos animales sociales, y las personas tienen un gran impacto en nosotros. Cuando pasas tiempo con personas que son negativas, como resultado te volverás negativo. Incluso si eres el mayor optimista del universo: cuando pasas suficiente tiempo con cinco pesimistas, te llenarán la mente con su pesimismo.

¿Alguna vez le presentó una idea a un amigo o familiar y le dijeron: "¿Bueno, no sé nada de eso”?

Podrían decir "¿Cómo vas a conseguir el dinero para hacer eso?" O "¿Cómo vas a hacer esto o aquello?" Siempre encontrarán una razón para no hacer algo.

Cuando se enfrentan a problemas, los pesimistas también se centrarán en por qué ocurrió el problema en lugar de concentrarse en la solución. Preguntarse “¿por qué me pasó esto a mí?” no te ayudará Un pesimista siempre encontrará una razón por la que algo salió mal.

Los optimistas, por otro lado, te alentarán. Un gran ejemplo de optimista es Arnold Schwarzenegger. Cuando Arnold audicionó para el papel de “Conan”, los directores de casting le preguntaron si sabía montar a caballo. Respondió con un firme sí. De hecho, Arnold no sabía montar a caballo. Sin embargo, consiguió el papel y aprendió a montar a caballo antes de que empezaran a rodar la película.

Si acudiera a un optimista con una idea o un problema, lo alentarían a perseguir esa idea o encontrar una solución a su problema.

COMPARANDONOS CON OTROS

En algún nivel, todos queremos caerle bien a la gente. Algunos incluso piensan que su propósito es ser del agrado de todos. Sin embargo, si realmente quieres estar libre de miedo, no te importa la aprobación social o si la gente te quiere o no. Todos somos únicos y desde ese punto de vista compararnos no tiene sentido. Todo el mundo cree en la expresión "no se pueden comparar manzanas con naranjas". Sin embargo, cuando se trata de nosotros mismos, parece que tiramos la expresión por la ventana y nos comparamos con la gente a diario.

Por ejemplo, comparamos nuestro auto con el auto del vecino. También comparamos nuestro corte de pelo, nuestra ropa, nuestra tarjeta de crédito y nuestro estado. Constantemente nos comparamos a nosotros mismos. Vemos estas cosas que tienen otras personas y pensamos que no somos lo suficientemente buenos porque no tenemos una tarjeta de platino, un Porsche, un corte de pelo de $ 200, zapatos Christian Louboutin o cualquier otra cosa que alguien pueda tener. Todas estas cosas no dan forma a nuestro carácter y no nos definen. Son meramente alimento para nuestro ego. No te midas por estas cosas.

La forma de evitar este tipo de estrés es dejarse llevar por la motivación intrínseca en lugar de la extrínseca. La mayoría de las personas están motivadas por factores externos, lo cual no es sorprendente. Desde una edad temprana, estamos influenciados por nuestro entorno. La mayoría de las personas incluso construyen toda su vida en torno a factores externos. Esta es también una de las razones por las que tememos ser diferentes. Cuando estás impulsado por factores intrínsecos, ya no tienes puntos de referencia, no tienes a nadie con quien compararte. No hay salario, bonificación o automóvil de su competidor con el que pueda medirse.

Esto no significa que nunca debamos mirar a los demás. De hecho, te animo a que observes a otras personas para aprender, inspirarte o motivarte.

Piensa en lo que valoras en la vida y persíguelo. Tomar decisiones pequeñas o grandes basadas en factores externos es la receta para el desastre. Del mismo modo, no debe copiar automáticamente el comportamiento de otras personas. Lo siguiente

es fundamental en este contexto: si te ves a ti mismo como una persona única, es imposible compararte con nadie más.

No eres mejor ni peor que nadie en este planeta. Si las personas exitosas se compararan a sí mismas, también serían miserables. Todos tenemos defectos o no alcanzamos la grandeza en todos los campos de la vida.

Elon Musk es una de las personas más influyentes de este planeta, pero no es tan poderoso como el presidente de los Estados Unidos. Lebron James es uno de los mejores jugadores de baloncesto de todos los tiempos, pero comparado con Albert Einstein, no es bueno en física. Compararse de esta manera es una mala idea. No te centres en tus defectos.

Por otro lado, comparar puede ser una gran cosa a veces. Si quieres compararte, hazlo por las cosas correctas. Nunca te decepciones cuando te compares con los demás. En su lugar, mire los logros, la ética de trabajo o la motivación de otras personas para aprender de ellos. Sin embargo, si siente que se queda corto, no se sienta desmoralizado. Las grandes personas a menudo miran a otras personas para aprender, especialmente cuando se trata de habilidades que quieren desarrollar.

Sin embargo, tenga cuidado de compararse en números. Por ejemplo, no compare sus seguidores de Twitter con los de otra persona.

A nadie le importan esas cosas excepto a tu ego.

LIBRO TERCERO: OBJETIVO

"Para gozar de buena salud, para brindar verdadera felicidad a la familia, para brindar paz a todos, primero se debe disciplinar y controlar la propia mente. Si un hombre puede controlar su mente, puede encontrar el camino a la Iluminación y a toda la sabiduría y la virtud vendrá naturalmente a él."

-Buda

¿Qué es el propósito? ¿Cuál es el significado? ¿Lo necesitamos? Al descubrir el propósito único de nuestra vida, podemos vivir una vida llena de sustancia. Tener un propósito fortalece nuestra motivación intrínseca, lo que nos ayudará a vivir una vida tranquila. Cuando nos liberamos del miedo, el estrés y la ansiedad, podemos vivir una vida feliz. Con demasiada frecuencia somos cínicos y pesimistas. Al aprender a practicar la alegría, seremos más

felices en nuestra vida y en nuestras relaciones.

EN BUSCA DE SENTIDO

“Aquellos que tienen un 'por qué' para vivir, pueden soportar casi cualquier 'cómo'”.

- Viktor E. Frankl

Para la mayoría de nosotros es difícil hablar de nuestro propósito, ya que a menudo no sabemos cuál es. Muchos pensadores han pasado mucho tiempo pensando, leyendo, meditando y escribiendo sobre cómo se define el propósito. Un buen libro sobre este tema es de Viktor E. Frankl, un sobreviviente del campo nazi. En su libro, El hombre en busca de sentido, Frankl escribe sobre su tiempo en un campo de concentración nazi. Explica por qué algunos prisioneros del régimen nazi lucharon y otros sobrevivieron. Frankl usó sus experiencias para crear su teoría psicológica, Logoterapia. Este tratamiento enfatiza cómo podemos sobrevivir a todas las circunstancias de la vida siempre que tengamos un significado personal de la vida.

Frankl cree que la búsqueda de sentido es el motor más importante de nuestra vida. Esto también le da importancia al viaje para encontrar su significado. No es el destino lo que importa, sino el viaje lo que es vital en nuestras vidas. La investigación de la Universidad Johns Hopkins también lo confirmó. Se preguntó a los estudiantes qué consideraban central en sus vidas. El 78% mencionó que encontrar un propósito y significado en la vida era lo más importante para ellos.

Frankl nos advierte que si renunciamos a encontrar sentido o creemos que no hay sentido que encontrar, viviremos en un vacío existencial. Este estado te deja con la sensación de que tu vida no tiene sentido y es hueca. Desafortunadamente, más y más personas viven sus vidas en un vacío existencial en estos días. Nos aburrimos rápidamente en nuestro mundo moderno donde tenemos tanto tiempo libre.

Durante la revolución industrial, la gente trabajaba al menos 12 horas al día. Cuando los trabajadores regresaban a casa por la noche, estaban cansados y lo único que querían hacer era descansar.

Ahora tenemos más tiempo que nunca y no sabemos qué hacer

con todo el tiempo libre. Nos sentimos cómodos en nuestras vidas y pasamos las tardes viendo programas de televisión y en vivo los fines de semana. La gente siempre está buscando maneras de matar el tiempo.

Otro efecto secundario del aburrimiento es que comenzamos a imitar a otras personas. Cuando imitas a otros, encontrarás que tu vida está completamente desprovista de sustancia. Si la única razón por la que estás haciendo algo es porque alguien más lo está haciendo, es hora de repensar tu vida. El tiempo es tu moneda más valiosa en la vida, así que gástalo sabiamente. Imitar a los demás es la forma en que un hombre pobre pasa su tiempo.

Es por eso que las personas que están trabajando en su pasión dicen que no se tomaron vacaciones en años. Estas personas a menudo trabajan los siete días de la semana. Sin embargo, para ellos no se percibe como un trabajo por lo que nunca se aburren. Es el trabajo de su vida y están trabajando para realizar su significado personal. Verás que si encuentras tu significado, todo lo que quieres hacer es dedicar tiempo a cosas que cumplirán tu propósito.

¿DE QUÉ SE TRATA TU VIDA?

Todos en este planeta tienen un propósito: nuestro trabajo es descubrir cuál es. Algunas personas están destinadas a ser grandes madres o padres. Algunas personas están destinadas a ser artistas. Otros están destinados a ayudar a los menos afortunados. No tenemos que ser líderes mundiales para tener un impacto en la vida de las personas. Como trabajador voluntario en un país del tercer mundo, ayudará a más personas que cualquier persona que se sienta en su casa a jugar videojuegos. Sin embargo, puedes darles sentido a los videojuegos, siempre y cuando estés entreteniendo al mundo con tus videos en YouTube, por ejemplo. También resulta ser una buena fuente de ganar dinero también.

El punto es que cada uno le da un significado diferente a su vida. Frankl dice que una forma de descubrir nuestro significado personal en la vida es creando un "trabajo de vida".

Puedes darle sentido a tu vida enfocándote en una meta. Mucha gente piensa en nombres como Steve Jobs, Thomas Edison, Albert Einstein o Stephen Hawking cuando se trata del trabajo de la vida. Es bueno admirar a estas personas en busca de inspiración. Sin embargo, la mayoría de las personas ven el trabajo de su propia vida y dicen: "No soy Steve Jobs ni nada".

Con esta forma de pensar, te estás comparando con los demás. El trabajo de su vida puede ser criar a sus hijos de la mejor manera posible. El trabajo de su vida puede ser inspirar a los niños a leer literatura como maestro. El trabajo de tu vida puede ser escribir libros para niños. Nadie espera que usted cure el cáncer. Sin embargo, si sientes que puedes, no creas que no puedes encontrar una cura. Simplemente mire lo que más valora en la vida y haga de eso el trabajo de su vida.

Cuando se trata de encontrar nuestro propósito, algunas personas argumentan que primero se necesita un propósito para tomar las decisiones correctas en la vida. No estoy de acuerdo con esta noción, ya que la forma en que actuamos para encontrar nuestro significado es más importante que tener un significado. Es imposible encontrar un sentido general de la vida porque el propósito de tu vida depende de tus decisiones.

Entonces, ¿por qué existes? Si no lo sabes, genial, empieza a darle sentido a encontrar tu propósito. Si sabes por qué estás aquí, eso también es genial.

Dedique cada minuto de vigilia al trabajo de su vida.

ENCONTRAR TU PROPÓSITO

Recuerda: el propósito es una decisión. Nadie nace con un propósito. Es algo que decidimos.

Aquí hay una pregunta para ti: ¿Qué eres?

No estoy hablando de su título de trabajo. ¿De qué se trata tu vida? Contesta eso, y tendrás tu propósito. Pero la mayoría de nosotros no tenemos la respuesta a esa simple pregunta. Tendemos a complicar demasiado las cosas. Pero en realidad es muy simple.

Will Smith lo expresó mejor cuando se le preguntó sobre este tema en una entrevista: "Simplemente decide qué va a ser, quién vas a ser, cómo lo vas a hacer".

Decidir. Salir. Hazlo. Y no mires atrás.

Si le falta inspiración y no puede responder a esa pregunta, necesita más información.

No puede esperar obtener salida (propósito) sin entrada.

No conoces tu propósito porque no eres consciente de él. Eso es todo. No hagas las cosas más complicadas de lo que son. Y no intentes obligarlo a salir de ti.

Aquí hay dos formas de estimular la entrada:

1. **Expóngase a cosas diferentes.** Lee sobre cosas que nunca has considerado. Viaje. Sal con diferentes personas. Cuanto más amplíes tu mente, más información obtendrás. Las nuevas ideas son una combinación de diferentes ideas existentes a las que está expuesto.
2. **Manejar el estrés y la ansiedad.** El estrés crónico y la ansiedad impiden que su mente piense con claridad, enfocada y relajada. Esos son ingredientes clave para obtener nuevos conocimientos. Entonces, antes de pensar en encontrar su pasión, primero lidie con el estrés y la ansiedad si tiene mucho.

En lugar de pensar conscientemente en su propósito, puede intentar un enfoque indirecto. Solo date cuenta de que tu propósito está dentro de ti, solo tiene miedo de exponerse.

Debes confiar en que algún día aparentemente aparecerá de la nada. Cuando llegue ese día, haz un baile feliz, celebra, lo que sea, pero al día siguiente, despierta y comienza a trabajar en tu propósito.

PRÁCTICA PRESENCIA Y FELICIDAD

"Si quieres felicidad durante una hora, toma una siesta". Si quieres felicidad por un día, ve a pescar. Si quieres felicidad por un año, hereda una fortuna. Si quieres felicidad para toda la vida, ayuda a alguien más".

- Proverbio chino

La felicidad es una habilidad. El dominio de esa habilidad comienza con la gestión de sus pensamientos. La gente cree que no puedes influir en tus pensamientos. ¿Piensas en el pasado todo el tiempo? No eres el único.

De hecho, los pensamientos de la mayoría de las personas son similares a los cines que reproducen películas antiguas una y otra vez. ¿Qué lograrás al reproducir una ruptura desagradable en tu mente? ¿O esa vez que tu jefe te gritó?

Eso está en el pasado, y no puedes hacer nada al respecto.

Al igual que influir en las emociones negativas como la ira, el

arrepentimiento, la frustración, también puedes controlar la alegría. Creemos que nuestras emociones determinan nuestro estado de ánimo. Eso solo es cierto hasta cierto punto. También es cierto que influimos en nuestras emociones por medio de nuestros pensamientos. Así que esto va de la mano y significa que puedes controlar la alegría pensando y actuando feliz. Algunas personas siempre son cínicas y creen que ser feliz es cosa de niños o de ingenuos. Están completamente tristes y, a menudo, argumentan que están siendo realistas en lugar de pesimistas. Recuerda: el objetivo de la vida es vivir una vida feliz. Ser alegre hace que la vida sea 10 veces mejor de lo que es.

La próxima vez que te enfrentes a una persona negativa o una mala situación, no te preocupes por eso por mucho tiempo. En su lugar, siempre concéntrate en las cosas positivas.

Incluso si estás en una situación que no disfrutas, trata de pensar en algo que te guste de esa situación. Por ejemplo, cuando perdiste a un ser querido, piensa en todos los hermosos recuerdos que tienes de esa persona. Cuando esté atascado en el tráfico, lo que hace que se pierda una reunión importante, disfrute de su música favorita o escuche un audiolibro en su automóvil. Hay muchas cosas en la vida en las que simplemente no puedes influir. Entonces, en lugar de preocuparte por ellos, ve lo bueno en las malas situaciones.

Ser negativo es fácil y todo el mundo puede ser cínico. Sin embargo, mantenerse positivo es más difícil y requiere persistencia. Cuando adoptamos una mentalidad positiva para nuestra vida, comenzamos a crear nuestra realidad. Usar pensamientos positivos nos hace fuertes, mientras que los pensamientos negativos nos hacen débiles. Lidiar con los obstáculos se vuelve más fácil cuando crees que siempre hay una solución, independientemente de la gravedad de tu situación. Si cree que no puede encontrar una solución, lo más probable es que no lo consiga.

Sin embargo, cuando nos comprometemos con una mentalidad positiva, nos empoderamos, lo que elimina el miedo, el estrés y la ansiedad de nuestras vidas.

DISFRUTAR DEL MOMENTO

Al centrarse en el presente, puede ignorar el pasado o el futuro. Muchos quieren encontrar la paz interior y apagar la voz en su

cabeza. Al estar completamente presente, puedes lograr un estado mental sin preocupaciones. Vivir en el presente también te liberará de cualquier miedo. Porque no hay miedo cuando realmente vives el momento (a menos que un tigre te esté atacando en este mismo instante). Nuestros miedos más comunes se refieren a cosas o eventos que podrían suceder en el futuro. Tendemos a vivir nuestras vidas en el pasado o en el futuro. Si no te preocupas por lo que pueda pasar, estás recordando o lamentando el pasado. Cuando haces esto, descuidas el presente.

Cuando estás físicamente con tu cónyuge, pero tus pensamientos están relacionados con el trabajo, no estás presente. Tu pareja merece toda tu atención. El presente es importante porque la vida no ocurre en el pasado o en el futuro. Las cosas suceden ante nuestros ojos y si no prestamos atención, nos perdemos un momento que se habrá ido para siempre.

Los eventos ocurren en un flujo de momentos presentes. Incluso cuando reproduces un sentimiento del pasado, ese sentimiento se experimentó una vez en el presente; por lo tanto, cuando dices que algo sucedió en el pasado, eso no es cierto. Cuando algo ocurre, siempre ocurre en el presente. Tus recuerdos también ocurrieron en un momento que alguna vez fue el 'presente' para ti.

Preocuparse por el futuro o insistir en el pasado no producirá nada, mientras que vivir en el momento presente sí lo hace. Si consigues vivir el momento presente, no experimentarás ni estrés ni ansiedad. No hay razón para temer algo que no ha sucedido o arrepentirse de algo del pasado. No tienes control sobre esas cosas. Del mismo modo, preocuparse por los plazos inminentes puede crear una ansiedad excesiva. En su lugar, concéntrese en resolver una parte del problema a la vez. Al deconstruir su desafío y enfrentarlo paso a paso, se ocupa de sus problemas en el momento presente.

Quizás te preguntes, “¿cómo puedes disfrutar el momento en que te ocurre algo malo?”. Si sucede algo que causa estrés y dolor, eso es muy real y sucede en el momento presente.

Eckhart Tolle escribe, en su libro The Power of Now, que el estrés que experimentas cuando sucede algo malo es una resistencia interna creada por uno mismo a factores externos que no podemos cambiar. Como resultado, experimentamos dolor porque estamos insatisfechos e impotentes ante una situación. Cuando experimentamos una situación que nos frustra, sentimos ira, y esa

ira limitará nuestra capacidad de pensar racionalmente.

Esta frustración a su vez conducirá a más estrés: decimos cosas como "¿Cómo pude dejarme ir así?" Este patrón de pensamiento es un ciclo negativo que conducirá a más estrés y ansiedad. El sufrimiento mental siempre es auto creado y proviene de tu interior. Eso significa que también puede decidir detenerlo. La vida no está hecha para sufrir. Está destinado a ser vivido, disfrutado, amado y verdaderamente experimentado.

DEJA DE ALIMENTAR TU EGO

Lo principal que se interpone en el camino de practicar la felicidad es nuestro ego. Nuestro ego controla nuestros pensamientos y comportamientos, sin que nos demos cuenta. La mayoría de las personas no son conscientes de su ego, lo que dificulta el control de su felicidad.

El ego también es un problema en las relaciones. ¿Qué es más importante en su relación: ganar argumentos o verdadero amor y conexión? Con muchas relaciones, parece que ganar discusiones es más importante que el amor, la conexión, el afecto, el apoyo y pasar un buen rato juntos. La próxima vez que estés discutiendo, detente y pregúntate si tú o tu ego están discutiendo.

DEJA DE PENSAR

Una vez que te das cuenta de que tu mente y tu ego te están causando estrés y ansiedad, debes separarte tanto de tu mente como de tu ego. La forma de desapegarte de tus pensamientos y ego es volverte plenamente consciente de tu mente. Tu mente es más poderosa de lo que crees. Si no lo entendemos, nuestra mente nos controlará. Puedes desapegarte de tu ego observando tu mente y tus pensamientos.

El siguiente ejercicio te ayuda a lograrlo:

1. Retírate de tus pensamientos

Una vez que haya terminado de leer por hoy, comience observando sus pensamientos desde una perspectiva en tercera persona. Imagínate a ti mismo mirando lo que tu mente está pensando. Solo observa cuando tu mente divaga hacia el pasado o el futuro.

2. Acepta tus pensamientos

No juzgues tus pensamientos, este ejercicio se trata de observar. Notarás que casi constantemente estás pensando en algo, y casi el 90% de esos pensamientos son sobre el pasado y el futuro. Esta voz en tu cabeza es una causa masiva de tu estrés y ansiedad autoinfligidos. Ahora, acepte que su voz existe y sepa que no tiene que seguirla.

3. Ignora tus pensamientos

En lugar de seguir tus pensamientos, detente cuando notes que no estás siendo razonable. De lo contrario, terminas como un perro que persigue autos. Por ejemplo, cuando acordaste tener una llamada con tu amigo a las 7 p.m.

—y ella no te llama, no la juzgues. Deja de seguir tus pensamientos.

Ella podría estar en medio de algo, no sabes la razón por la que no te ha llamado todavía, así que no te preocupes por eso.

Eventualmente, te encontrarás en control de tu mente y esto hará que dejes de pensar en las cosas que no puedes cambiar o que

te generarán preocupación.

FIJAR METAS

"El mayor peligro para la mayoría de nosotros no es que nuestro objetivo sea demasiado alto y lo fallemos, pero que es muy bajo y lo alcanzamos."

- Miguel Ángel

Tengo una relación de amor/odio con las metas. Odio los goles porque provocan una visión de túnel. Me encantan las metas porque te dan un sentido de dirección.

Lo más importante de establecer metas es que no se trata de lograr la meta. Se trata del proceso que te lleva a la meta. Te puedo asegurar que no obtendrás una felicidad duradera cuando alcances tus metas. ¿Alguna vez te has fijado una meta, la has alcanzado y has pensado, "¿ahora qué?" De eso es de lo que estoy hablando. No se trata de lograr el objetivo. Se trata de cómo la meta cambia tu vida diaria. La lucha por los objetivos te obliga a formar nuevos hábitos.

Y eso no tiene precio.

Si quieres derrotar verdaderamente a tu enemigo interior, necesitas un propósito. Tu propósito te ayudará a estar menos ansioso por el futuro porque tienes una convicción. Sin embargo, sin un conjunto claro de objetivos, no podrá cumplir su propósito. Se debe ejecutar un pensamiento y al establecer metas, puede comenzar a actuar en su propósito. La ejecución es lo único que trae un cambio a tu vida.

Y las metas son una forma de buscar activamente nuestras ambiciones. Antes de comenzar a perseguir sus sueños, comience por definir sus objetivos con la mayor precisión posible. Si no tienes metas, invéntalas. Todo es mejor que no tener ningún objetivo en absoluto. Aunque no sepas qué quieres hacer con tu vida, tienes una meta. Eso es averiguar qué deseas hacer con tu vida. Algunas personas dicen: "No soy una persona ambiciosa". Nadie nace con ambición o metas predefinidas. La ambición es una decisión consciente de perseguir el crecimiento en la vida, a través de la experiencia o el logro. Incluso si tienes un propósito, sin metas, tu vida sigue sin rumbo porque tu destino parece tan lejano o intangible.

Las metas se inventan, y si otras personas pueden inventar metas, tú también puedes hacerlo. Cuando se configuran correctamente, los objetivos lo guiarán a su destino. Por ejemplo, si desea cambiar su carrera, fíjese objetivos claros. Hágase preguntas como, "¿cómo es mi trabajo ideal?" y, "¿cuándo quiero dejar mi trabajo actual?" Al hacer estas preguntas, descubres cómo es tu camino. A partir de las respuestas a esas preguntas se pueden establecer metas. Por ejemplo, “Quiero un trabajo con suficiente libertad para expresar mi creatividad”.

Y, “Me daré seis meses para dejar mi trabajo y encontrar mi trabajo ideal”.

Otra razón por la que establecemos metas es porque no podemos simplemente sentarnos y esperar que algo bueno nos suceda. 'La esperanza no es una estrategia. La esperanza es para las personas que tienen grandes expectativas pero que no están dispuestas a hacer nada para que sus sueños se hagan realidad. Después de todo, es fácil no hacer nada. Alcanzar sus sueños requiere determinación, y lograr sus metas es difícil. Serás rechazado, fracasarás.

Sin embargo, no puedes rendirte, porque cada revés te enseña algo.

Y cuando completes tus objetivos, la victoria será mayor.

MÉTODO DE 5 PASOS PARA FIJAR METAS

1. Sea preciso

“Quiero ser rico”, no es un objetivo específico. Debes decidir cuánto dinero quieres ganar exactamente. Por ejemplo, si desea perder peso, debe decidir exactamente cuánto desea pesar.

2. Piensa en grande

No juegues a lo seguro. Una vida que se juega a lo seguro no es una vida que valga la pena vivir. Elimina todos los límites que tienes en mente y piensa en lo que realmente quieres lograr. Somos nuestro mayor enemigo cuando se trata de establecer metas. La voz en nuestra cabeza dice, "eso es demasiado escandaloso", demasiado rápido. Apaga esa voz y apunta siempre alto en todo lo que hagas.

3. Establece una fecha límite

Es importante determinar cuándo exactamente quieres lograr tu objetivo. Una meta no tiene sentido si la vas a lograr “algún día”. Si desea mudarse a la ciudad de Nueva York algún día, marque un día en su calendario. Por ejemplo, 1 de junio de 2018: mudarse a Nueva York. De lo contrario, su objetivo flotará en algún lugar en un futuro indeterminado. Lo más probable es que nunca logre una meta que no tenga una fecha límite. Además, mirar la fecha en tu calendario te motiva a trabajar hacia tu meta.

4. Decide qué vas a sacrificar

Alcanzar metas sin sacrificio es un mito. No puedes perder peso y comer lo que quieras, cuando quieras. Hay que hacer concesiones. Piensa en las cosas que tienes que sacrificar. No tienes que renunciar a todo para lograr tus objetivos. Si desea perder peso, puede comer lo que quiera en su 'día de trampa'. Comprométete con lo que quieres sacrificar y prepárate mentalmente para ello. Por ejemplo, si aspiras a ser músico, lo más probable es que tengas que viajar para actuar. Por lo tanto, prepárate mentalmente para no ver a tu familia y amigos todo el tiempo.

5. Escriba su meta y plan de acción

Escribe tu meta en oraciones claras y cortas. Su plan de acción no tiene que ser detallado cuando establece su objetivo. Debe contener los pasos que tomará para lograr sus objetivos. Puede ser tan simple como "leer un libro por semana".

TIPO DE OBJETIVOS

Aplique el método de 5 pasos especificado para establecer metas financieras, personales, de aprendizaje y de salud.

Metas financieras

Calcula la cantidad exacta de dinero que necesitas para el estilo de vida que deseas. ¿Quieres ir de vacaciones cuatro veces al año? Calcule cuánto costará con la mayor precisión posible. Considera todo lo que quieras hacer o comprar. Finalmente, tenga en cuenta sus pasivos mensuales. La suma de estas cifras le da la cantidad total de dinero que necesita para vivir el estilo de vida que desea.

Metas personales

Estas son las cosas que quieres hacer antes de morir. Además, puedes establecer metas para la persona que quieres ser. Decidimos qué tipo de persona queremos ser: la persona que somos está completamente bajo nuestro control. Piense en Marco Aurelio, emperador del Imperio Romano: su objetivo era hacer siempre lo correcto y tratar a las personas con justicia.

Metas de aprendizaje

El conocimiento es el punto de partida de cada desafío que asumes. Muchos confunden conocimiento con escuela. Si bien la escuela a menudo nos enseña cosas que no nos interesan, debemos asumir la responsabilidad personal por las cosas que aprendemos y por las que sentimos curiosidad. Esto no tiene nada que ver con la escuela y es un compromiso con el aprendizaje permanente.

El conocimiento es uno de los aspectos más importantes de la evolución humana, si no, el más importante. El conocimiento es lo que nos ayuda a sobrevivir y adaptarnos a cualquier amenaza que enfrentemos. Podemos aprender de los errores que otros cometieron a través de los libros. Las personas aprenden de diferentes maneras: documentales, libros, escuela, audiolibros, podcasts, tutorías o entrevistas. Descubra cómo aprende y establezca metas para lo que quiere aprender y cómo lo va a hacer.

Objetivos de salud

Se trata del cuerpo que deseas y de la condición física en la que deseas estar. Con un cuerpo y una mente sanos, puedes enfrentar todos los desafíos que enfrentes. El Dr. John Ratey muestra en su libro Spark, cómo el ejercicio regular puede reducir las posibilidades de aterosclerosis, diabetes y depresión. Además, el ejercicio regular mejora su sistema inmunológico para que sea menos susceptible a las enfermedades. Se nos ha dado un cuerpo, y es nuestro trabajo desarrollarlo y mantenerlo.

QUÉ HACER CUANDO NO CONSIGUES TUS METAS

Los objetivos son perfectos para establecer la dirección. Pero, ellos no harán el trabajo por usted. Para realizar el trabajo a diario, debe confiar en un sistema.

El beneficio de un sistema es que no puede fallar. ¿Conoces esa sensación de ponerte metas y no alcanzarlas? No es un buen sentimiento. Nos sentimos derrotados y sin valor.

Es por eso que soy partidario de respaldar sus metas con un sistema. Un sistema no es más que un proceso recurrente. Crea un proceso recurrente diario que te lleve a tus objetivos. Por ejemplo:

- ¿Quieres hacerte rico? Agregar valor a la vida de otras personas.
- ¿Quieres obtener reconocimiento? Haz un gran trabajo.
- ¿Quieres ganar una carrera? Entrenar duro.

- ¿Quiero ser feliz? No te tomes la vida demasiado en serio.

Al final, solo usted puede crear un sistema que respalde sus objetivos personales.

Ahora que tiene las herramientas, puede crear su propio sistema.

Tener un sistema y centrarse en el progreso diario evitará que se forme una visión de túnel. Porque a veces, es fácil mirarse a ciegas sobre una meta que alguna vez se propuso alcanzar. Por ejemplo, mucha gente quiere ganar un millón de dólares al año. Es algo que está popularizado por la cultura moderna. ¿Pero por qué quieres un

millón de dólares? Si continúa enfocándose en ese objetivo, es posible que se encuentre en una situación que no le guste. Puede decir que sí al trabajo que no se alinea con sus valores. Y es posible que te estreses mucho por eso. La pregunta que quieres hacerte es: ¿por qué estoy luchando por una meta? Y quieres que te lo preguntes regularmente. De lo contrario, corre el riesgo de alcanzar metas que no mejorarán su calidad de vida.

Incluso cuando logre sus objetivos, no espere que el miedo desaparezca. Por ejemplo, muchos actores profesionales todavía tienen miedo cada vez que asumen un nuevo papel. Solo mire a las celebridades que vomitan detrás del escenario, o incluso en el escenario. Una búsqueda aleatoria en Google muestra que algunos de los nombres más importantes del mundo del espectáculo experimentan algún tipo de miedo escénico. Se informa que Rihanna, Justin Bieber, Lady Gaga vomitaron detrás del escenario. O incluso durante una actuación. Adele, artista ganadora de un Grammy, le dijo a la revista Vogue: "Vomito mucho antes de subir al escenario. Aunque nunca en el escenario. Me cago encima de todo. ¡Cuanto más grande es el pánico, más disfruto el espectáculo!".

Gane o pierda, éxito o fracaso, el miedo siempre permanecerá. Será mejor que aprendas a combatirlo.

SU NUEVO PROPÓSITO ENCONTRADO

"Debemos construir diques de coraje para contener la avalancha de miedo".

- Martin Luther King hijo

Cuando se trata de nuestras batallas internas, el objetivo no es huir porque eso conducirá a más dolor. La vida es difícil. Eso nunca cambiará. Una vez que te enfrentas a un obstáculo, te espera otro desafío (a menudo más grande). Pero de eso se trata exactamente la vida. ¿Ver? La vida no se trata de esconderse, huir o rehuir los conflictos. Se trata de enfrentarse a la adversidad de frente.

Esas cosas suenan muy bien en el papel, ¿verdad? Lo lees y piensas que estás listo para enfrentar la vida. Pero desafortunadamente, no es así como funciona. No importa cuántos libros de desarrollo personal leas, todavía tienes que endurecerte y convertirte en un guerrero.

A través de una introspección seria y al relacionarme con miles de personas a lo largo de los años, encontré una cosa simple. La vida es mucho más fácil de soportar cuando tienes convicción.

Una vez que sepa hacia dónde se dirige (incluso cuando haya decidido la dirección), siga avanzando. Y eso es lo único que cuenta. No te preocupes por tomar las decisiones perfectas, solo decide. Porque una vez que te pones en marcha, siempre puedes ir en una dirección diferente.

Recuerda esto: la vida no es algo que puedas descifrar. No hay bien o mal. Sólo existe TU vida. Me pertenece.

SIGUE REPITIENDO

"La separación de talento y habilidad es uno de los conceptos más incomprendidos para las personas que intentan sobresalir, que tienen sueños, que quieren hacer cosas. Talento que tienes naturalmente. La habilidad sólo se desarrolla por horas y horas y horas de batir en tu oficio."

- Will Smith

"He leído este libro. Ahora he conquistado mis batallas internas de una vez por todas". Si piensas eso, no podrías estar más equivocado.

Tu cerebro es un músculo que requiere un entrenamiento permanente. Si eres un corredor, no corres una carrera de 10 km y te rindes para siempre, ¿verdad? Si quieres dominar tus batallas internas y volverte mentalmente fuerte, debes seguir entrenando tu cerebro. Y la única forma de entrenar tu cerebro es repetir las cosas que aprendiste. Al igual que el entrenamiento de fuerza, la fuerza intelectual consiste en hacer repeticiones. Nadie va al gimnasio, hace press de banca una vez y vuelve a casa.

David Schwartz, autor de The Magic Of Thinking Big, describe nuestra mente como un banco donde depositamos pensamientos a los que accederemos más tarde. Argumenta que nos convertimos en lo que pensamos. Si depositamos pensamientos positivos en nuestra mente, accederemos a ellos cuando enfrentemos dificultades en el camino. En lugar de rendirnos, automáticamente pensaremos en positivo. Cosechamos lo que sembramos.

Al saber que podemos controlar cualquier tipo de emoción e información que almacenamos en nuestra mente, determinamos en

quiénes nos convertimos al controlar nuestros pensamientos. Por eso es importante ser optimista. Lo necesitamos cuando los tiempos son difíciles.

No importa cuáles sean tus circunstancias, tú determinas tu forma de pensar. Esta noción suena bastante simplista sobre el papel, pero es bastante difícil de sostener en el tiempo. Recuerda: es más fácil ser pesimista. La dificultad de mantener una mentalidad positiva también se debe a factores internos y externos. Además de su propio pensamiento negativo, factores externos como los medios de comunicación o las personas con las que pasa el tiempo también influyen en su forma de pensar. La mayoría de las personas son inherentemente pesimistas, a veces incluso sin darse cuenta. La mayoría de la gente piensa en chismes pequeños y solo sobre otras personas. Si no te cuidas, te volverás como todos los demás. El miedo a ceder a la normalidad es algo que en realidad debería temer.

Como experimento, lleva un diario durante un día y escribe todos los mensajes que recibes de todos los medios y personas con las que te encuentras. Incluir todas las formas de comunicación: presencial, radio, Facebook, Twitter, WhatsApp, televisión, etcétera. Escribe todo lo que veas y escuches. La forma más fácil de hacerlo es con una aplicación para tomar notas en su teléfono inteligente.

Descubrirá que la mayoría de los mensajes que recibe fortalecen sus pensamientos relacionados con el miedo. Tal vez hablas con tu madre y te dice: "Ten cuidado al conducir a casa esta noche", o tal vez lees un artículo de noticias titulado "Dos personas muertas durante un robo". Es posible que escuche en la radio que “las pensiones de la gente no valen nada en estos días. La gente perdió miles de millones de dólares durante la crisis económica anterior. ¡Ocurrirá de nuevo!” Cuando esté en el trabajo, es posible que escuche eso: "John fue despedido y nadie sabe por qué".

Miedo. Miedo. Miedo. Todos estos mensajes inducen miedo. Los mensajes negativos son más tóxicos de lo que piensas. En un estudio realizado por el MIT, los investigadores descubrieron que cada vez que escuchas "no puedes hacerlo", necesitas escuchar 17 afirmaciones positivas para sobrescribir o cancelar el mensaje negativo original.

El miedo y la negatividad nos rodean, y necesitas armarte entrenando tu mente.

La única forma de hacerlo es siendo consciente de tu batalla

interior. Nunca puedes resbalar. Siempre hay que estar preparado para la batalla.

PENSAMIENTOS FINALES

Antes de que seas un líder, el éxito se trata de crecer tú mismo. Cuando usted conviértete en un líder, el éxito se trata de hacer crecer a los demás.

-Jack Welch

El mundo necesita más personas intrépidas, más líderes. Echa un vistazo a tu entorno. Inspeccione sus relaciones con amigos, familiares, colegas.

Mira tú lugar de trabajo. ¿Cuántos líderes ves?

Ocupar una posición de alto nivel no lo convierte a uno en un líder. Alguien con un título, solo tiene poder sobre los que no son factores, no inspiran. Pueden decirnos qué hacer, pero no desafían nuestra mente. A menudo, las personas los siguen porque tienen que hacerlo, no porque quieran seguirlos.

El mundo necesita personas que inspiren el cambio. Personas que toman la iniciativa. Después de todo, tenemos suficientes víctimas. Así que decida ser un líder al:

- Gente inspiradora
- Hacer que los demás se sientan bien consigo mismos
- Dando un buen ejemplo
- Amplificando la positividad
- Resolución de conflictos
- Mantenerse firme en medio de las crisis
- Irradiando amor
- Estar completamente presente
- Comprometerse con el aprendizaje permanente
- Cuidando nuestro cuerpo y mente

Como líder, damos. Algunas personas podrían preguntarse, "¿qué hay para mí?" Zig Ziglar lo dijo mejor: "Puedes tener todo lo que quieras en la vida, si solo ayudas a otras personas a obtener lo que quieren".

Todos lo sabemos: las cosas más bonitas de la vida son gratis. Pero hay una condición: para recibir, necesitas dar.

Ponte a prueba para experimentar todo lo que puedas. Comprometerse con el aprendizaje y el crecimiento de por vida. Da,

pero también mantente abierto a lo que la gente quiere darte. Ese es el corazón de un guerrero con una mente tranquila, libre de cualquier miedo.

LEE ESTO SI TE PREOCUPAS MUCHO

El día que decidí renunciar a mi último trabajo y el día que entregué mi aviso fueron casi 90 días de diferencia. En esos tres meses, me preocupé mucho. Decidí perseguir mi deseo de convertirme en un escritor de tiempo completo. Pero la mierda se estaba poniendo aterradora.

Cosas como "¿qué pasa si no puedo pagar mis cuentas?" y “¿y si fallo?” pasó por mi cabeza. Me asusté, pero resultó que la solución a mis preocupaciones excesivas fue más fácil de lo que esperaba.

Muchos de nosotros nos preocupamos por todo tipo de cosas: trabajo, relaciones, dinero, salud. Algunas preocupaciones son reales, pero muchas son innecesarias.

No importa qué tipo de preocupación tengas, la respuesta en tu cuerpo siempre es la misma: aumenta tus niveles de cortisol.

Y un nivel elevado de cortisol es algo que definitivamente no quieres. El cortisol compromete su sistema inmune y provenir. Como resultado, se volverá más susceptible a las enfermedades.

También han encontrado una relación entre el cortisol y la diabetes, la osteoporosis y las enfermedades del corazón. Además, el estrés y el miedo pueden causar depresión, trastorno bipolar, trastorno de pánico y agotamiento.

Seamos realistas: si no dejas de preocuparte, morirás. Ese no soy yo hablando.

Ese es tu cuerpo hablando.

En el último año y medio, estudié la preocupación, el estrés, el miedo y la ansiedad casi todos los días. Incluso escribí un librosobre cómo puedes vivir una vida libre de estrés (la que estás leyendo ahora). ¿Mis hallazgos? No intente aliviar el estrés y la preocupación, sino erradicarlos. Abórdelo, de frente.

“El miedo derrota a más personas que cualquier otra cosa en el mundo”.

- Ralph Waldo Emerson

El alivio no funciona

Esto es lo que hace la mayoría de las personas cuando experimentan estrés y preocupación:

- Desquítate con tu pareja de familia
- Beber alcohol, consumir drogas o ambas cosas
- Atracones de Netflix
- Jugar video juegos
- Ir de vacaciones
- Fiesta toda la noche
- Tener sexo

Sé honesto, ¿cuánto tiempo estas cosas te hacen olvidar tus preocupaciones? ¿10 minutos, media hora, un día completo? no dura Tan pronto como regrese a la realidad de su vida, la preocupación y el estrés lo golpearán en la cara.

Distraerse de su vida no funciona y, sin embargo, muchos de nosotros seguimos haciéndolo. He leído muchos libros y artículos científicos sobre este comportamiento. Algunos dicen que es porque tenemos demasiado tiempo libre, algunos dicen que es por la cultura, algunos dicen que es por cómo estamos conectados.

Para ser franco, no es importante entender el por qué. Solo tenemos que mirar los hechos: la gente se preocupa demasiado y eso puede destruir tu vida. Es más importante centrar su atención en abordar la preocupación.

"Nunca dejes que el futuro te perturbe. Lo enfrentarás, si es necesario, con las mismas armas de la razón que hoy te arman contra el presente".

— Marco Aurelio

Convierta la preocupación en un proceso constructivo

La preocupación es a menudo sobre el futuro. Es algo como esto: ¿Qué pasaría si...?

- "¿Ya no le gusto?"
- "¿Pierdo mi trabajo?"
- "¿No puedo pagar mis cuentas?"
- "¿Reprobé este examen?"
- "¿No recibo esta promoción?"
- "Mi negocio no despega".

Y luego inventamos las consecuencias. Es algo como esto: Tengo que...

- "Estar soltero."
- “Encuentra un nuevo trabajo”.
- “Pedirles dinero prestado a mis padres”.
- “Dejé la escuela porque fallé”.
- “Quédate en este trabajo un año más”.
- “Avergüénzate porque todos piensen que soy un fracaso”.

Entonces pensamos: “No puedo con eso”. Y finalmente, pensamos: “El mundo se va a acabar”.

Si tu proceso de pensamiento es el descrito anteriormente, la preocupación te controla.

La buena noticia es que existe una solución simple: el autocontrol, que convierte la preocupación en un proceso constructivo. En el 2002 realizado por Szabo & Lovibond, se pidió a los estudiantes que registraran sus preocupaciones.

Los resultados de ese estudio demostraron que puedes convertir la preocupación en un proceso constructivo si te enfocas en encontrar una solución a tus preocupaciones.

> *“Hay que aprender las reglas del juego. Y luego tienes que jugar mejor que ningún otro."*
>
> *- Albert Einstein*

Cómo utilizo el autocontrol para abordar las preocupaciones

Soy una persona pragmática. Creo que cosas como la meditación y la atención plena ayudan con la preocupación, pero no para mí. Es demasiado intangible. En cambio, prefiero adoptar un enfoque práctico como el autocontrol. Así es como lo hago.

1. **Use una aplicación para tomar notas y cree una nueva nota.** llamo mi nota “Cosas que me preocupan”.
2. **Haga una lista de todo lo que le preocupa y siga agregando cosas a la lista.** Todo lo que te preocupa va en esta lista, por pequeño que sea.
3. **Piense en una solución a todos sus problemas percibidos.**

Por ejemplo, si su situación financiera lo pone ansioso, necesita crear un plan para ganar más o gastar menos.

4. **Luego, comience a ejecutar.** Haga una cosa todos los días que lo acerque a resolver su problema percibido.
5. Finalmente, no se preocupe por las cosas sobre las que no tiene control, esas cosas que tiene que aceptar.

Si quieres saber más sobre cómo puedes hacer esto; leer meditacionespor Marco Aurelio.

Este proceso se centra en la acción. Te obliga a aprender las habilidades que necesitas para superar tus problemas percibidos. Porque los problemas no desaparecen por sí mismos.

Hoy en día, ya no me preocupo porque confío en mi capacidad para manejar todo lo que la vida me depara.

Porque el conocimiento, las habilidades y el carácter son las únicas cosas que nadie puede quitarte: cada minuto que pasas aprendiendo algo está bien invertido.

Pase lo que pase, confíe en su capacidad para abordarlo. Así que empieza ahora.

¿ESTÁS DESPERDICIENDO TU VIDA?

"Tú no eres tú trabajo. No eres cuánto dinero tienes en el banco. No eres el coche que conduces. No eres el contenido de tu billetera. No eres tus malditos caquis. Esa es una de mis líneas favoritas de uno de mis libros favoritos: fight club por Chuck Palahniuk.

He leído Fight Club probablemente cinco o seis veces. Pero cuando lo volví a leer recientemente, esa línea realmente me impactó. ¿Estás desperdiciando tu vida si tratas de perseguir todas esas cosas?

En medio de nuestra búsqueda de lo que sea que perseguimos, es fácil distraerse tanto que perdemos de vista lo que importa, y antes de que nos demos cuenta, perdemos el tiempo persiguiendo las cosas equivocadas.

Está bien establecer metas y perseguir cosas en la vida. Sin embargo, no necesitas lo que sea que estés buscando para vivir una vida significativa. Este es el por qué.

No eres tú lista de deseos

No te engañes a ti mismo creyendo que tienes que hacer locuras,

solo haz que valga la pena. De nada sirve si sigues pasando de una cosa a la otra para poder tachar cosas de tu lista y poder hablar de ello en las fiestas.

Compramos cosas, hacemos fiestas, saltamos desde acantilados, nos vamos de vacaciones, nos mudamos a diferentes ciudades, cambiamos de trabajo, pero nada cambia internamente después de haber hecho esas cosas.

No digo que no debas tener una lista de deseos. Pero debemos darnos cuenta de que podemos vivir una vida significativa sin uno. No te presiones solo para hacer cosas. ¿A quién le importa? Tu vida no es un eslogan de Nike.

Se puede vivir con muy poco y ser feliz. Con esa realización, puedes ir y hacer las cosas que realmente quieres y no solo porque algún artículo dice:

10 cosas que debes hacer antes de morir.

> *"Se necesita muy poco para hacer una vida feliz; todo está dentro de ti, en tu manera de pensar."*
>
> *– Marco Aurelio*

No eres tú estatus social

El título universitario, el título del trabajo, el número de amigos y seguidores, son todos medios para medirnos a nosotros mismos. De alguna manera, tenemos que determinar nuestra posición en la sociedad.

¿Eres un ganador o eres un perdedor? Eso es lo que buscamos. Hacemos cosas solo para llenar nuestros currículums y aumentar nuestra red. Queremos decir: "Fui a la universidad X". O, "Trabajo en X".

No importa cuál sea tu estatus social, no eres mejor que ningún otro ser humano. Ya no vivimos en el siglo XVIII. A nadie le importa tu estatus social. La gente se preocupa por tu carácter y tus habilidades.

"Las personas que ocupan puestos importantes en la sociedad suelen ser etiquetadas

"alguien" y sus inversos "nadie", los cuales son, por supuesto, descriptores sin sentido, porque todos somos, por necesidad, individuos con identidades distintas y reclamos de existencia comparables".

-Alain de Botton

No eres tú cuenta bancaria

El dinero es asombroso. Seamos honestos, sin él, no puedes hacer mucho. Si quiere escaparse y vivir en el bosque y ser autosuficiente como Thoreau, siéntase libre de hacerlo, nadie lo detendrá.

Pero si quieres ser parte de la sociedad, necesitas dinero para sobrevivir. Sin embargo, le damos al dinero más poder del que deberíamos. Dejamos que el dinero gobierne las decisiones de nuestra vida, y eso es demasiado.

La verdad es que el dinero va y viene. He perdido mucho dinero en mi vida, ¿y qué? El dinero es una mercancía, no dejes que te gobierne.

"No tengo dinero, ni recursos, ni esperanzas. Soy el hombre vivo más feliz".

– Enrique Miller

Deja de perseguir con los ojos cerrados

Si siempre estás persiguiendo cosas que crees que te harán feliz, tu vida terminará en un abrir y cerrar de ojos.

La vida es, en contraste con lo que muchos de nosotros creemos, lo suficientemente larga. Como dijo Séneca: "La vida, si se vive bien, es suficientemente larga".

Pero tenemos que aprender a ralentizar el tiempo y estar en el momento, si queremos vivir bien.

¿Alguna vez has tenido un día en el que sentiste que el tiempo no existía? Cuando estás completamente inmerso en el momento, el tiempo se mueve lentamente. No importa lo que hagas, si lo haces con el 100% de tu atención, no estás desperdiciando tu vida.

Por otro lado, ¿alguna vez has pensado: "No puedo creer que haya pasado un año". A menudo pensamos que alrededor del 31 de diciembre de cada año, o cuando es nuestro cumpleaños.

Llámalo presencia, enfoque, atención plena o lo que quieras. El punto es este: tienes el poder de ralentizar el tiempo, así que úsalo.

Todo lo que tienes que hacer es vivir el momento, libre de preocupaciones, presiones y ensoñaciones. Cuando haces eso, la vida es larga y el tiempo ya no pasará en un abrir y cerrar de ojos.

Solo estás desperdiciando tu vida si estás demasiado distraído para experimentarlo.

Creo que, en el fondo, todos sabemos que no tenemos un tiempo infinito en nuestras manos. Sabemos que la vida no se trata solo de

ganar dinero, publicar las fotos de tus vacaciones en las redes sociales o el trabajo que tienes.

Son cosas como la conexión, la experiencia, el amor, las relaciones, el compartir, el cuidado, lo que más valoramos. Todos lo sabemos, ¿verdad? Pero no se trata de lo que sabes, se trata de lo que haces.

"Lo que haces habla tan fuerte que no puedo escuchar lo que dices".

- Ralph Waldo Emerson

Trabaja en tu carácter, date cuenta de que la vida es un regalo y disfruta cada momento de ella, bueno y malo.

25 COSAS SOBRE LA VIDA QUE ME GUSTARÍA HABER CONOCIDO HACE 10 AÑOS

Sócrates, considerado como uno de los fundadores de la filosofía occidental, una vez fue nombrado el hombre más sabio de la tierra por el Oráculo de Delfos. Cuando Sócrates escuchó que el oráculo había hecho tal comentario, creyó que la declaración estaba equivocada.

Sócrates dijo: "Yo sé una cosa: que no sé nada".

¿Cómo puede el hombre más inteligente de la tierra no saber nada? Escuché esta sabiduría paradójica por primera vez de mi maestro de escuela cuando tenía 14 o 15 años. Me impactó tanto que usé la cita de Sócrates como mi estrategia de aprendizaje.

"No sé nada" para mí, significa que puedes ser una persona sabia, pero aun así, no sabes nada. Se puede aprender de todo y de todos.

Una cosa que me gusta más que aprender de mis errores es aprender de los errores de otras personas. A lo largo de los años, he tenido la suerte de tener grandes mentores, maestros, familiares, amigos que me enseñaron sobre la vida.

Lo que encontrarás a continuación es una lista de las cosas más importantes que aprendí de otras personas y libros. Me llevó mucho tiempo aprender algunas de las lecciones, pero si tuviera que aprender estas cosas por mi cuenta, me llevaría mucho más tiempo.

Es posible que aprendamos cosas rápidamente, pero a menudo las olvidamos al mismo ritmo y, a veces, necesitamos recordarnos las cosas que hemos aprendido.

Aquí hay 25 de esos recordatorios que otros me enseñaron.

1. La lucha es buena. Nunca digas "No puedo más". Di "¡Adelante!"

1. **No te quejes.** Quejarse es la mayor pérdida de tiempo que existe.

O haz algo al respecto, y si no puedes, cállate.

1. **Pasa tiempo con las personas que amas**. Esa es tu familia y tus mejores amigos. Si no tienes familia, crea una. La mayoría de las personas en la vida son solo visitantes. La familia es para toda la vida.
2. **No empieces una relación si no estás enamorado**. He hecho esto más de una vez. Te gusta alguien y piensas: "También podríamos intentarlo". No es Buena idea. O estás enamorado, o no lo estás. No te engañes. No es justo para ti y la otra persona.
3. **Ejercitarte diariamente**. No entendí esto hasta hace poco. Un cuerpo sano es donde tienes que empezar todo en la vida. Si no puede construir un cuerpo sano y fuerte, ¿qué PUEDE construir en la vida?
4. **Mantén un diario**. No, llevar un diario no es para niños. Te ayuda a convertirte en un mejor pensador y escritor. “No quiero ser escritor” podrías pensar. Bueno, ¿cuántos correos electrónicos y mensajes de texto envías al día? Todo el mundo es escritor.
5. **Estar agradecidos**. Di 'gracias' a todos ya todo. “Gracias por este hermoso día.” "Gracias por su correo electrónico." "Gracias por estar ahí para mí."
6. **No te preocupes por lo que piense la gente**. Todos morimos al final, ¿realmente crees que importa lo que la gente piense de ti?
7. **Toma más riesgos**. No seas tan cobarde.

10. **Elija una industria, no un trabajo**. Si quieres ser bueno en algo, necesitas pasar años y años haciéndolo. No puedes hacer eso si saltas de industria en industria. Elija una industria que le encante y comience desde abajo. Eventualmente encontrarás el papel perfecto para ti.

1. **Liderar el camino**. Cuando te encuentras en una situación en la que todos se miran, es hora de que lideres. Eres un líder cuando decides convertirte en uno. No hay iniciación ni título. Solo una decisión.
2. **El dinero no es importante**. Realmente no lo es. Pero tienes que entrenarte para no preocuparte por el dinero. No te vuelvas demasiado dependiente de las cosas que posees; de lo contrario, las cosas te poseerán a ti.
3. **Se bueno**. No quiero decir que debas ser un pusilánime. Puedes ser alguien que no acepta una mierda y ser amable al respecto. Simplemente no insultes a la gente, no creas que eres mejor que ellos o actúes como un idiota.
4. **Aprende todos los días**. Tienes que entrenar tu cerebro para estar alerta. No tienes que leer un libro al día para aprender todos los días. Aprende de tus errores. Aprende de las personas que te rodean: mantente abierto a lo que te puedan enseñar.
5. **Descansa antes de estar cansado.** Incluso si amas tu trabajo y todos los días parecen días festivos, necesitas tomarte un tiempo para descansar. Eres un humano y no un androide, nunca lo olvides.
6. **No juzgues**. Solo porque las personas toman decisiones diferentes a las tuyas, no son estúpidas. Además, no sabes todo acerca de las personas, así que no las juzgues, ayúdalas.

17. **Piensa en los demás**. Sólo sé consciente, eso es todo. Todos tenemos familias, cuentas que pagar y nuestros propios problemas. No siempre hagas todo sobre ti.

1. **Dar sin esperar algo a cambio**. No lleves la cuenta. Te volverás una persona amargada si haces eso. Da únicamente por el placer de dar. Si recibes algo a cambio, genial, si no, genial.
2. **No hay final de juego**. Nosotros, como especie, simplemente somos. No intentes descifrarlo todo. Disfruta de tu viaje.
3. **Disfruta de las cosas pequeñas**. Me gustan los clichés porque son ciertos. Especialmente este. ¿Sabes por qué? Todo el mundo dice que lo sabe, pero nadie está a la altura. Solo persiguen cosas grandes.
4. **No te tomes tan en serio**. Sí, sí, eres un individuo y la gente

tiene que tomarte en serio, lo entiendo. Pero al final del día, todos somos un montón de hormigas que intentan perseguir las mismas cosas. Aligerar.

5. **No culpes a la gente**. ¿Cuál es el punto? ¿Quieres castigarlos? No le haces eso a la gente. Además, no te culpes a ti mismo, solo eres humano.
6. **Crea algo.** No para dejar un legado, no estarás aquí para verlo de todos modos, sino para ser útil. Hacer música, escribir un libro, construir una mesa, cualquier cosa. Te sentirás bien contigo mismo, además de que les devuelves algo a las personas para que lo usen o disfruten.
7. **Nunca mires hacia atrás demasiado tiempo**. Reflexionar sobre el pasado solo sirve para una cosa: Aprender.

25. **Tomar acción**. No te quedes ahí sentado, haz algo. Sin acción, no hay resultado.

Puede que sepas mucho. Pero como Sócrates, tú y yo no sabemos nada en absoluto. Así que tenemos que seguir aprendiendo.

REDUCE LA VELOCIDAD: NO TE QUEDES ATRÁS

Nada me molesta más que la pérdida de tiempo.

Cuando siento que estoy perdiendo el tiempo en actividades inútiles, haciendo cosas sin sentido o cuando paso tiempo con personas negativas, me siento frustrado.

Cuando se trata de tiempo, estoy de acuerdo con lo que dijo una vez Darwin:

“Un hombre que se atreve a perder una hora de tiempo no ha descubierto el valor de la vida.”

Pero he descubierto que una obsesión con el tiempo puede ejercer una presión innecesaria sobre uno mismo. Lo veo mucho con personas ambiciosas, cualquiera que quiera sacar el máximo provecho de la vida.

Sienten que tienen que usar cada minuto de vida. Las cosas tienen que suceder: rápido, rápido, ahora, ahora.

Tienes que seguir avanzando como un tren de carga que se

detiene por nada.

Es genial que quieras lograr mucho y vivir una vida de contribución, pero ¿eso significa que tiene que suceder AHORA?

Pero hay una delgada línea entre comprender el valor del tiempo y ser impaciente.

Uno de mis mentores es un empresario de cuarenta y tantos años. Cuando recientemente le dije que me impacientaba, me dijo que él es exactamente igual. Él dijo:

“La impaciencia hace que las personas inteligentes hagan cosas estúpidas”.

Todos tratamos de salir adelante. Trabajamos duro. Poner toda nuestra energía y amor en las relaciones. Trabajamos en nosotros mismos, nuestro carácter.

Pero a veces, sentimos que nos hemos quedado atrás.

- "Todavía estoy compartiendo un apartamento con 3 extraños".
- "No estoy casada todavía."
- “Todavía no tenemos hijos”.
- “Mi negocio aún no ha despegado”.
- “Todavía no tuve mi gran oportunidad”.
- “Todavía estoy esperando para convertirme en gerente”.
- “Estoy atrapado en el mismo trabajo durante años”.
- “No estoy perdiendo peso”.

No quiero fingir que ya superé eso. Todos tenemos esos sentimientos. Y cuanto más asciendes en la escalera, más altos se vuelven tus estándares.

Cuando estaba en la universidad, no veía la hora de salir para poder tener mi propio lugar y dejar de compartir un apartamento viejo y sucio con otros tres chicos. Y cuando comencé a ganar dinero conseguí un lugar propio.

Pero unos años más tarde, cuando me mudé a Londres desde Holanda, tuve que dejar mi apartamento de dos habitaciones con terraza en la azotea para vivir en un apartamento más pequeño y que tenía que compartir con un extraño. Me sentí como si estuviera de vuelta en el punto de partida.

Da un paso atrás. No hay nada de malo en eso.

Cambiar de carrera, educación, ciudades, todo es difícil. En

cierto modo, estás dando un paso atrás momentáneamente. Pero te recuperarás. Eso es difícil de recordar cuando estás en el momento.

Cuando estaba en la universidad, tenía un profesor de marketing que solía ser médico. Sí, eso significa que estudió nueve o diez años para convertirse en médico general. Luego, trabajó como médico de cabecera durante una década.

Y a los cuarenta, decidió que ya no quería ser médico. Siempre fue un apasionado de los negocios y el marketing. Así que obtuvo una maestría en administración de empresas y luego obtuvo un doctorado en marketing. Creo que todo ese proceso le tomó seis o siete años.

Y cuando era mi profesor, tenía cincuenta y tantos años. Pero el tipo parecía veinte años más joven y estaba lleno de energía. Realmente amaba lo que hacía. Además, estaba orgulloso del largo camino que tomó.

El camino que recorriste te convierte en la persona que eres hoy.

Conozco a muchas personas de veinte años que están frustradas porque la vida no es exactamente como ellos quieren. Incluso conozco a personas de treinta y cuarenta años así.

Es una cosa universal. Y eso se llama impaciencia.

Como dijo mi mentor, haces cosas estúpidas cuando estás impaciente.

- ¿Realmente necesitas comprar una casa?
- ¿De verdad quieres casarte?
- ¿De verdad quieres tomar esa promoción?
- ¿Realmente tienes que vender tu negocio?
- ¿Realmente amas tu trabajo?
- ¿Realmente tienes que aceptar a ese cliente?

No hagas todas estas cosas porque siempre quisiste hacer esas cosas.

No hagas las cosas porque tengas miedo de la alternativa.

Porque la alternativa SIEMPRE es más difícil.

- "¡Mierda! ¿Significa eso que tengo que trabajar gratis?
- "¿Eso significa que tengo que empezar de nuevo?"
- "¡¿Qué?! No puedo estar soltero".
- "¿Eso significa que tengo que estudiar durante años?"

SÍ.

Pero las dificultades te definen a ti y a tu carácter.

Así que vístete, olvídate del tren rápido, súbete a un auto y prepárate para un viaje LARGO que se llama vida. Pero recuerde: conduzca despacio.

CÓMO ENCONTRAR MENTORES

Antes de que existieran los libros, las universidades o las clases, existían las tutorías para transmitir sabiduría y conocimientos. En Occidente, las tutorías existían desde la época de la antigua Grecia: es un método probado de aprendizaje.

A veces, las personas confunden los aprendizajes y las tutorías. Un aprendizaje es básicamente una pasantía, que es un sistema que se creó en la Edad Media.

Si querías convertirte en sastre, panadero o comerciante, primero te convertiste en aprendiz y aprendiste el oficio en el trabajo.

La principal diferencia entre los dos es que las tutorías son informales. Y eso es exactamente lo que hace que sea difícil encontrar un mentor.

La mayoría de la gente comprende el valor de los mentores, pero encontrar uno no es fácil. Tampoco tuve mentores hasta que terminé la universidad.

Pero en los últimos seis años, he tenido la suerte de cruzarme con tres grandes personas, que se convirtieron en mis mentores y me enseñaron lecciones invaluables.

También hay otras personas con las que hablo de vez en cuando, intercambiamos ideas y compartimos conocimientos, también son como mentores. Así que los mentores vienen en muchos tipos de relaciones.

Aquí hay siete cosas que aprendí sobre cómo encontrar un mentor.

1. Conviértete en una máquina de aprendizaje

Antes de comenzar a pensar en encontrar un mentor, debe pensar en dos cosas:

- ¿Cuál es tu campo?

- ¿Qué puedes traer a la mesa?

Me sorprende que la gente quiera encontrar un mentor sin ningún sentido de dirección. Por ejemplo: si quieres trabajar en deportes, no tiene sentido encontrar un mentor que esté en el arte (a menos que quieras llevar el arte a los deportes).

Si estás buscando a alguien que te tome de la mano y te cuente sobre la vida, no necesitas un mentor, necesitas experiencia.

Y solo obtienes experiencia haciendo cosas. No puedes esperar que la gente te dé todo, eso no es lo que hace un mentor.

Primero, decida en qué industria quiere trabajar. Segundo, estudie esa industria. Antes de encontrar mentores de la vida real, sus mentores son libros, títulos, cursos, videos de YouTube o cualquier otra fuente de conocimiento.

Necesitas conocimientos básicos de la vida y de tu campo si quieres encontrar un mentor. Nadie está esperando un cachorro que tiene que criar.

Es importante traer algo a la mesa antes de acercarse a los mentores potenciales.

2. Trabaja en tu inteligencia emocional

Debido a la naturaleza informal de las tutorías, necesita inteligencia emocional si desea encontrar un mentor.

La inteligencia emocional se puede definir de muchas maneras, y mi definición es esta: no seas molesto.

Si tienes un mentor, pasarás tiempo con él, y como es informal, todo se reduce a la simpatía.

La simpatía también es algo que algunas empresas enfatizan durante las entrevistas.

Como saben que pasarán mucho tiempo con las personas que se unan a su empresa, se hacen una versión de esta pregunta: “¿Me juntaría con esta persona?”.

Si no quieres ser molesto, aquí hay algunos consejos:

- No trates de ser alguien que no eres
- No creas que lo sabes todo
- ser honesto y humilde
- No te esfuerces demasiado

- Cuenta historias

Básicamente, haz lo que Dale Carnegie escribe en “Cómo ganar amigos e influir en las personas”.

3. No preguntes

Vayamos a lo práctico. Si hay alguien a quien admiras y de quien quieres aprender, es hora de acercarte a ella. Puedes encontrar personas que podrían guiarte en todas partes.

No piense solo en personas influyentes: busque en su familia, la familia de sus amigos, los amigos de sus amigos, etc. Mire de cerca. Eso facilitará la conexión.

Pero no llamas o envías un correo electrónico a alguien y dices: "¿Quieres ser mi mentor?" La gente probablemente pensará que estás delirando. A la mayoría de las personas no les importa ayudar a los demás, pero tampoco puede ser una calle de sentido único.

Si se comunica con alguien por primera vez, trate de que sea breve y simple. Puede hacer una pregunta simple o felicitarlos. No querrás pedir nada grande.

Además, no envíe correos electrónicos a las personas y ofrézcale café a cambio de consejos gratuitos. Cualquiera puede comprar café, pero no todos pueden traer algo valioso a la mesa. Tienes que ser convincente para que alguien pase tiempo contigo.

4. Agregar valor

Cuando la otra persona te responda, comienza a pensar en agregarle valor. Puede hacerlo investigándolos a ellos o a su empresa.

Y si desea agregar valor, necesita el número 1 en esta lista. No puedes agregar mucho valor si no tienes conocimiento o experiencia.

Ofréceles ayuda, crea algo, dales ideas, cualquier cosa, sé proactivo.

5. Sea consciente del tiempo de la otra persona

Siempre tenga en cuenta que la otra persona no le debe nada y nunca lo hará. Estás buscando una relación mutua.

Si alguna vez desea programar una reunión, hágalo cuando tengan tiempo y donde sea que estén.

Demuestra que te tomas en serio el aprendizaje, que harás lo que sea necesario y, lo que es más importante; que tienes inteligencia emocional.

6. Tómate tu oficio en serio

Si te acercas a alguien que tiene éxito en lo que hace, es muy probable que se tome su trabajo en serio.

Quieres conocerlos con la misma intensidad y pasión (además, no finjas ni trates de encontrar un mentor para poder contárselo a otros).

Uno de mis mentores me dijo desde el principio: “Conozco a muchas personas molestas y negativas que solo trabajan para recibir un cheque de pago. ¿Cuál es la diversión de estar cerca de esas personas?

Puede parecer una suposición justa que todo el mundo se toma su trabajo en serio, pero no siempre es así. Sin embargo, si te tomas tu oficio en serio, eso puede ser muy contagioso.

7. Manténgase en contacto

Debido a que no le pides a la gente que se convierta en tu mentor, quieres decirlo de otra manera. Si puede decir que disfrutó reunirse con usted, puede decir:

“Esto fue muy útil. Si sientes lo mismo, ¿quieres que esto sea algo recurrente?”.

Esté preparado para escuchar un no. Algunas personas pueden estar ocupadas o concentradas en un proyecto. Tómalo con amabilidad y di que lo entiendes, pero no te escondas.

Intenta enviarles cosas relevantes en el futuro.

Finalmente, cuando se trata de frecuencia: hablo con mis mentores cada 2 o 3 meses. Y entre reuniones a veces intercambiamos correos electrónicos, para cosas como recomendaciones de libros, artículos o preguntas.

A menos que tengan la oportunidad de trabajar juntos con frecuencia, no es necesario que se reúna con su mentor todas las semanas porque desea seguir su consejo y aplicarlo.

Así que dale algo de tiempo. Pero trate de mantener el impulso manteniéndose en contacto por correo electrónico o mensajes de texto.

Estos son mis consejos. No sé todas las respuestas, y este no es

un plan claro; tampoco espere encontrar uno en ningún lado.

Encontrar un mentor no es algo formal, así que no lo trates como tal. La tutoría es como la amistad, y eso es en lo que finalmente se convierte su mentor: su amigo, siempre tenga eso en cuenta.

CÓMO CONSTRUIR LA AUTOCONFIANZA QUE NECESITAS PARA GANAR EN LA VIDA

¿Alguna vez te has sentido mal contigo mismo? Sucede todo el tiempo a la mayoría de nosotros.

Parece que todos están construyendo negocios de miles de millones de dólares, convirtiéndose en estrellas de YouTube o triunfando en Instagram.

En el fondo, la mayoría de nosotros también sabemos que es un 99% una mierda. Pero al mismo tiempo, vemos a todas estas personas viviendo vidas maravillosas y no nos importa si es real o no.

Ya sea que quieras dinero, fama, viajar o nada de eso, no importa porque siempre se reduce a esto: ¿Qué tan seguro estás?

¿Tienes la confianza suficiente para decir "a la mierda" y perseguir tu sueño?

¿Tienes la confianza suficiente para decir "a la mierda con toda esta mierda, no la necesito" y mantener los pies en la tierra?

¿Verás? La confianza en uno mismo es importante si quiere triunfar en la vida; sin importar lo que busque, la falta de confianza siempre lo detendrá.

Investigarincluso muestra que la falta de confianza en uno mismo está asociada con:

- Depresión
- Soledad y sentirse excluido
- Bajo rendimiento académico
- Baja satisfacción con la vida

He investigado la confianza en uno mismo durante años, y la teoría más práctica que

He encontrado algo llamado 'confianza por competencia'.

En 1952, Bernice Milburn Moore publicó un artículo titulado

Self Confidence For Competence en la revista Educational Leadership. En el artículo, habla sobre la confianza en sí mismos de los maestros, pero la he encontrado útil en todos los ámbitos de la vida.

Si buscas la definición de confianza en ti mismo, siempre obtienes más o menos la misma descripción. Moore lo describe como "una confianza en uno mismo, una fe en la capacidad de uno para poder enfrentar las situaciones que puedan surgir".

Pero lo más importante, ella dice:

"La confianza en uno mismo sin competencia es de tan poca utilidad como la competencia sin confianza en sí mismo."

Significa esto: ir a la escuela de negocios es competencia. Pero usar su competencia empresarial para dirigir una empresa es confianza en sí mismo más competencia.

Solo son útiles cuando se combinan.

Esa analogía va en ambos sentidos. Solo la confianza en ti mismo, sin la competencia, también es inútil: hablar por hablar no es una estrategia sostenible.

Necesita la charla y la valentía, pero también necesita desarrollar las habilidades para respaldar su charla.

Construyendo tu confianza en ti mismo

Entonces te vuelves más seguro de ti mismo si te vuelves mejor en lo que haces.

Ese es el sistema, y está respaldado por la investigación.

¿Cómo se puede utilizar esta información? El siguiente proceso es fácil, pero completar los pasos requiere mucho trabajo.

Dice así:

1. Mejora tus competencias
2. Ponlos en practica
3. Ver resultados
4. Crecer más confiado
5. Repetir

Ese es el proceso.

"Eso es genial y todo, pero ¿y si no veo resultados? Además, no tengo tiempo para practicar".

Si quieres poner excusas, está bien. Es tu vida. Pero este método de desarrollar la confianza en uno mismo se basa en pasos reales y tangibles, y no en cosas intangibles como las afirmaciones. La confianza no aparece mágicamente por sí misma.

Puedes decirte a ti mismo todos los días que tienes confianza, suerte de estar vivo o lo que sea, pero si careces de las habilidades para hacer las cosas, nunca creerás realmente en ti mismo.

Y ese es mi mayor problema con muchas teorías y escritores de autoayuda. Sí, las afirmaciones, el pensamiento positivo, el establecimiento de metas, todo es genial, pero no es NADA sin la ejecución.

¿Cómo puedes esperar generar confianza si nunca haces nada? Es imposible.

"Nada construye la autoestima y la confianza en uno mismo como el logro".

—Tomás Carlyle

"¿Qué competencias debo mejorar?"

Eso depende de lo que estés buscando. Pero también hay algunas habilidades de las que creo que todas las personas pueden beneficiarse.

- **Inteligencia emocional** — La investigación muestra que los humanos son inherentemente sociales. Sin buenas relaciones, morimos. Y si quieres buenas relaciones, necesitas inteligencia emocional: Comprender las emociones de otras personas y cómo responder a ellas. Esto es algo que puedes aprender.

- **Conciencia de sí mismo** — Puedes practicar la autoconciencia mediante la autorreflexión continua. Escriba sus pensamientos; trata de entender por qué haces lo que haces, qué puedes hacer mejor y qué estás haciendo bien. Conócete a ti mismo.

- **resolución de problemas** — Nuestro sistema escolar actual data de la revolución industrial. Estamos entrenados para convertirnos en engranajes de una rueda. No estamos capacitados para resolver problemas en situaciones complejas; en cambio, hacemos lo que se nos dice. Pero el

mundo ha cambiado y en el estado actual, la persona que sea mejor para resolver problemas ganará.

No te engañes pensando que tu vida será mejor mientras lo desees.

Cuando te esfuerzas y ves los resultados, como un cuerpo más fuerte, más energía, más dinero o lo que sea que estés buscando, comienzas a creer en tu capacidad para hacer cosas.

Ahora salga, haga cosas, mejore en ellas, vea resultados, repita ese proceso y adquiera más confianza.

5 MANERAS DE CONSTRUIR UNA PIEL MÁS GRUESA PARA QUE PUEDAS IR POR LA VIDA SONRIENDO

¿Alguna vez te sientes herido por lo que la gente dice de ti? Bueno, es parte de la vida, así que será mejor que te acostumbres.

Me sorprende lo rápido que la gente se enfada. Y no estoy hablando de enfadarme por cosas reales como la enfermedad, la muerte, no tener comida.

Estoy hablando de las cosas pequeñas de la vida diaria. ¿Por qué se hieren nuestros sentimientos cuando suceden las cosas más pequeñas?

- Alguien no está de acuerdo contigo.
- Un compañero de trabajo dice algo malo sobre ti.
- Alguien siempre tiene 'suerte' y tú no.
- Tu amigo te apuñala por la espalda.
- No te gusta tu trabajo.
- A la gente no le gusta tu arte.

¿Y qué?

En el pasado, me lastimaba con esas cosas.

¿Anne dijo eso de mí? ¿Qué carajo? Mi vida se acabó." Eso es lo que dije cuando descubrí que mi primera ex novia dijo cosas malas sobre mí hace años. De joven, crees que tu vida se acaba con bastante rapidez, especialmente con ese tipo de travesuras.

Pero luego lo superé. Vamos, no puedes enfadarte por tonterías.

Lo veo todo el tiempo.

- Los blogueros se sienten heridos y empiezan a escribir sobre cómo tienes que lidiar con las críticas.
- Veo amigos que no comienzan su sueño porque alguien cercano les dijo que no podían hacerlo.
- Las personas con las que trabajo nunca dan el paso porque temen las posibles críticas.

¿Por qué escucharías, o incluso te importaría? Earnest Hemingway, considerado como uno de los mejores autores de todos los tiempos (y uno de mis escritores favoritos), dijo esto en sus memorias A Moveable Feast:

"Comenzó a hablar sobre mi escritura y dejé de escuchar".

Si quieres vivir tu vida así, necesitas una piel dura para desconectar las voces fuera de ti.

Porque, ¿qué sucede cuando te enojas o dejas que otras personas saquen lo mejor de ti? Podrías renunciar a lo que haces, te cuestionas a ti mismo. O tal vez empiezas a cambiar para peor: dejas de ser tú mismo.

Tener una piel gruesa es importante, especialmente si quieres pasar la vida sonriendo. Así es como me ha crecido una piel gruesa a lo largo de los años.

1. No te alejes de la confrontación

Soy todo acerca de la bondad. Pero también estoy a punto de no aceptar ninguna mierda.

Hace unos años, descubrí que uno de mis compañeros de trabajo no era honesto con la alta dirección. Me mantuve cerrado. Tenía miedo de la confrontación. Y eso fue un gran error porque ese idiota causó mucho daño a la gente de esa empresa.

No quiero ser Superman, que siempre viene al rescate. Pero si sucede algo injusto, haré algo al respecto. Tal vez resulté contraproducente, pero al menos hice lo correcto.

Además, si la gente me trata injustamente, se lo digo directamente. no me enojo

No está bien tratar mal a la gente. Solo dejo que mi brújula moral hable por mí.

No tienes que ser amable el 100% del tiempo.

Si la gente me jode a mí, o a otros, no voy a dejar que se me escape.

Cuanto más te defiendas a ti mismo y a los demás, mejor lo harás. Descubrirás que no es gran cosa. La confrontación no significa que tengas que pelear con los puños, hazlo con tus palabras o acciones. Y siempre mantén la calma.

2. Nunca es personal

Pobre de ti, alguien te apuñaló por la espalda en el trabajo. ¿Pero sabes qué? No es personal. Honestamente.

No quiero justificar el mal comportamiento. Pero nunca olvides que la otra persona lo está haciendo para salir adelante. Eso es lo que hace la gente.

Aunque la vida no es un juego de suma cero, sigue siendo una competencia.

Competimos por atención, amor, dinero, trabajos.

> Si pierdes o no le gustas a alguien, no es personal. Ellos no te conocen.

- ¿Por qué te cuestionarías a ti mismo?
- ¿Soy realmente un mal amigo?
- ¿Soy una mala persona?
- Nadie me quiere.

Esa es tu mente pensando en cosas raras. Prefiero mirar las cosas por lo que son. La vida es competencia ya veces pierdes, eso es todo.

Supéralo. No empieces a perder la fe en la humanidad de repente. Nada es personal. El mundo no gira alrededor de ti.

“Tratemos de enseñar generosidad y altruismo, porque somos egoístas de nacimiento”.

- Richard Dawkins

3. Exprésate en línea

La gente en línea te da su opinión sin filtrar. Sí, puedes esconderte detrás de tu computadora y tal vez sea estúpido a veces. Pero eso también es algo bueno.

En la vida real, la gente nunca es 100% honesta contigo. Especialmente no tus amigos y familiares.

Si desea obtener comentarios reales, vaya y publique algo en

línea. Escribe un artículo en Medium. Inicie una discusión en Reddit. Sube un vídeo a YouTube. Y lee los comentarios.

Si no recibe ningún comentario, solicítelo. Acérquese a las personas 1 a 1 y pídales su opinión. O pon un enlace en un foro y pide a la gente su opinión.

Si le gustas a la gente, genial, si no, ¿y qué?

4. Pon las cosas en perspectiva

Según la más recientes estadísticas, El 12,7 por ciento de la población mundial vivía con 1,90 dólares al día o menos.

¿Que fue eso de nuevo? ¿Alguien te gritó? ¿O alguien te dijo algo desagradable en Internet?

Cada vez que me enfado un poco por algo, me recuerdo a mí mismo lo afortunado que soy. Estoy saludable y tengo comida y refugio. Eso es todo lo que necesitas.

5. No TIENES QUE gustar a todo el mundo

Recientemente conocí a una persona que dijo que Gandhi era solo un buscador de atención. ¿Puedes creerlo? Y también lo fue Nelson Mandela, MLK, o cualquier otro personaje histórico, según él.

El tipo que dijo eso es un verdadero idiota. Y nunca me molesto en responder a los idiotas (en línea y fuera de línea).

Si a la gente no le gusta Gandhi, no esperes que a todo el mundo le gustes tú. Es imposible. Entonces, ¿por qué luchar por cosas imposibles?

No es un imposible del tipo “no se puede construir un avión”. Como he dicho antes, nunca dejes que las reglas se mantengan y tú de vuelta.

Pero algunas cosas NUNCA sucederán. Una de esas cosas es ser del agrado de todas las personas del mundo.

Así que no te preocupes. Y eso es lo que haces cuando tienes la piel gruesa:

Nunca sudes y siempre sonríes.

CÓMO LEER 100 LIBROS AL AÑO

¿Tu lista de lectura sigue creciendo? ¿Compraste libros que nunca has leído? Puede que sea el momento de tachar más libros de tu lista este año que nunca.

Si estás leyendo menos de lo que quieres, no eres el único. Hace un año miré mi página de Goodreads y noté que solo había leído cinco libros en 2014. Darme cuenta de eso me frustró.

Me encantan los libros, pero desde que me gradué de la universidad en 2011, leía menos libros cada año. Mi trabajo y mi vida se interpusieron en el camino de leer todo lo que quería.

¿Por qué leer 100 libros en un año? Lees porque quieres aprender de la experiencia de otras personas. Otto von Bismarck lo expresó mejor:

"Los tontos aprenden de la experiencia. Prefiero aprender de la experiencia de otros."

Si quieres llegar a alguna parte en este mundo, necesitas educarte a ti mismo, y para educarte a ti mismo necesitas leer, mucho.

Aquí está cómo hacerlo.

1. Compra al por mayor

Cuesta dinero comprar libros y te cuesta tiempo leerlos. Supongo que tienes ambos si estás leyendo esto. Todo el mundo puede hacer tiempo.

Y si no tiene dinero, busque la manera de ganar o ahorrar dinero.

Como dijo una vez el hombre del Renacimiento holandés Erasmo:

> *"Cuando tengo un poco de dinero, compro libros; y si me sobra compro comida y ropa."*

Tenga la seguridad de que el dinero y el tiempo que gasta en libros valen la pena. No se me ocurre mejor inversión. Los libros son solo una pérdida de dinero si no los lees.

Si quieres leer más, tienes que comprar más libros. Algunas

personas no lo entienden. Gastan $200 en zapatos nuevos, pero les resulta ridículo comprar 20 libros.

La idea es simple: si tienes más libros en tu casa, tendrás más opciones y esto te ayudará a leer más.

Este es el motivo: la mayoría de los libros que lee no están planeados con anticipación. No te sientas en enero y dices: “La primera semana de junio leeré este libro”.

Terminas un libro, miras tu inventario y decides qué leer a continuación. No piense demasiado en qué libro debe leer a continuación: terminará leyendo reseñas durante horas, lo cual es una pérdida de tiempo.

Por ejemplo, la mayoría de las personas que quieren comenzar con el estoicismo me preguntan: "¿Cuál debo leer primero: ¿Séneca, Marco Aurelio o Epicteto?"

Cómpralos todos. Léelos todos.

Tener un inventario de libros mantiene el impulso. Además, nunca tienes una excusa para no leer.

2. A (siempre) B (e) C(lectura)

Es posible que haya oído hablar del término 'ABC' de la obra de teatro/película Glengarry

Glen Ross: Siempre cierra. Muchos vendedores y empresarios viven bajo ese lema.

Vivo con un lema diferente: siempre estar leyendo.

Leo un mínimo de 1 hora por día entre semana y aún más durante el fin de semana y días festivos.

Encuentre una manera de leer alrededor de su horario y su situación de vida. No inventes excusas como si estuvieras cansado o demasiado ocupado.

Siempre esté leyendo significa que usted:

- Leer en el tren
- Lee mientras amamanta a tu bebé
- Lee mientras comes
- Leer en el consultorio del médico.
- Leer en el trabajo

> Y lo más importante: lea mientras todos los demás pierden el tiempo viendo las noticias o revisando Facebook por 113ª vez ese día.

Si haces eso, leerás más de 100 libros en un año. Así es cómo. La mayoría de la gente lee 50 páginas en una hora. Si lees 10 horas a la semana, leerás 26.000 páginas al año. Digamos que el libro promedio que lee es de 250 páginas: en este escenario, leerá 104 libros en un año.

Con ese ritmo, incluso si se toma un descanso de dos semanas, leerá al menos 100 libros en un año.

Eso es un buen retorno de su inversión de tiempo. ¿Cuál es el ROI de leer las noticias? No lo sé exactamente, pero debe ser negativo.

3. Lee solo libros relevantes

¿Alguna vez has leído un libro que supuestamente es increíble y no lo entiendes? No iría tan lejos como para decir que cualquier libro apesta, porque la gente pasa mucho tiempo escribiendo y editando un libro.

Pero no todos los libros son para todos. Un libro puede ser un éxito de ventas, pero tal vez no puedas soportar la escritura. O tal vez no es el momento adecuado para leer un libro.

En cualquier caso: si no puede hojear las páginas, guarde el libro y tome algo que le entusiasme tanto que rompa las páginas.

Lea libros que se acerquen a lo que está pasando en su vida. Hay un libro para todo lo que se te ocurra. La gente ha estado escribiendo libros durante 2000 años, y ha habido mucha gente en tu lugar: adolescente con dificultades, aspirante a artista, empresario en bancarrota, padre primerizo, etc.

No pierdas el tiempo leyendo sobre temas que no te interesan.

En su lugar, elige los libros que estén relacionados con tu profesión o pasatiempo. Lee libros sobre las personas que admiras. No lea un libro solo porque es un éxito de ventas o un clásico si no tiene ningún significado para usted.

4. Leer varios libros simultáneamente

No hay reglas para leer, así que puedes hacer lo que quieras. A veces, estoy leyendo 5 libros a la vez. Podría leer 50 páginas de un libro por la mañana y luego leer otro libro por la tarde.

Así lo prefiero. A otros les gusta leer un libro de cabo a rabo y sólo entonces leer algo nuevo.

Si estás leyendo algo que es complicado, tal vez quieras leer algo

que sea más fácil para las noches. Me gusta leer biografías antes de irme a dormir porque son como cuentos. La ficción también funciona bien por la noche.

No quiero leer un libro sobre invertir en la cama con un resaltador y un bolígrafo. Si hago eso, estaré despierto hasta las 3 am porque mi mente está zumbando con las cosas nuevas que estoy aprendiendo.

5. Conservar el conocimiento

El conocimiento solo es bueno si lo usas. Para retener el conocimiento, necesita un sistema que lo ayude a hacerlo. Así es como lo hago:

- Cuando lea un libro, use un bolígrafo para hacer notas en los márgenes y resalte el texto importante. Si está leyendo digitalmente, tenga cuidado con el resaltado excesivo. Solo porque es tan fácil, no deberías resaltar todo lo que encuentres un poco interesante. Mantenga el resaltado solo para las cosas 'ajá'.
- Si lees algo que definitivamente quieres recordar, dobla la esquina superior o inferior de la página. Para lectores digitales: toma una foto y guárdala en la aplicación para tomar notas que prefieras.
- Cuando termines el libro, vuelve a las páginas con los pliegues y hojea tus notas.
- Escriba (use su software de toma de notas o cuaderno físico) con sus propias palabras de qué trata el libro y qué consejos da el autor.
- Copia las citas que más te llamen la atención.

El punto no es copiar el libro sino ayudarlo a procesar la información para que pueda usarla más tarde.

Lee todo lo que puedas, pero nunca olvides aplicar lo que has aprendido porque eso es lo que más cuenta. Dedicas muchas horas a leer libros, asegúrate de sacar algo de ellos.

AGRADECIMIENTOS

Cuando tenía 16 años, leí 'Las 48 leyes del poder' de Robert Greene. Aunque no pude relacionarme con la mayor parte del libro, capté el mensaje general. Con su libro, Greene quería mostrarnos que podemos aprender cómo llegar a una posición de poder. Pensé para mis adentros, "si puedes aprender el poder, puedes aprender cualquier cosa". En los años siguientes, estudié libros sobre seducción, miedo, psicología, éxito, influencia y muchos más temas relacionados con el éxito. Sin embargo, nunca pensé en escribir un libro yo mismo.

No fue hasta principios de 2015 cuando me planteé escribir un libro. Vivía en Londres en ese momento y acababa de perder a mi abuela, que era muy querida para mí. También rompí con mi novia al mismo tiempo. Además, comencé a desagradarme de mi trabajo en una corporación estadounidense debido a la política de la oficina.

Pero cuando miras mi situación desde afuera, se veía bien. Tenía un trabajo que ofrecía buena paga, pensión y suficientes oportunidades para promocionar internamente. Sin embargo, me sentía desmotivado e infeliz. Afortunadamente, no por mucho tiempo. Descubrí que la única forma de salir de una mentalidad negativa era conquistar mi miedo para siempre. También había superado mis miedos en el pasado, pero no era constante: el miedo se manifestaba a veces en la duda.

A pesar de eso, siempre he sido bastante intrépido. Viajé por el mundo, trabajé en o con empresas en Shanghái, Nueva York, Miami, Londres, Barcelona y Los Ángeles. Tomé medidas audaces en mi carrera y en mis relaciones.

Sin embargo, tenía miedos profundamente arraigados. Tenía miedo de estar solo, de ser rechazado, y no creía en mi capacidad para resolver cualquier problema que la vida me deparara. Sin embargo, con todos los consejos prácticos de los que hablé en este libro, logré vencer el miedo y hacer lo que me apasiona: ayudar a otras personas a vivir la vida que quieren.

Este libro no sería posible sin mi hermano, Daniel. Se desempeñó como editor principal de este libro. Su aporte para este libro demostró ser de inmenso valor. También quiero agradecer a mis padres por su apoyo y discusiones perspicaces. Tengo que agradecer a mis amigos Derek y Koert; jugaron un papel importante en el proceso de edición de este libro.

He tenido la suerte de conocer a muchas personas inspiradoras

en todo el mundo. He aprendido mucho de nuestras interacciones y conversaciones profundas sobre la vida. Quiero agradecer a todos con los que tuve una discusión sincera sobre lo que los motiva. Sin conexiones profundas con otras personas, este libro no podría haber sido escrito.

LEYENDO LISTA

Si desea leer más sobre los temas que discutí en este libro, puedo recomendarle que lea los siguientes libros. Los libros que he enumerado a continuación son libros que creo que toda persona que quiera mejorar su vida debería leer.

Espero que los disfrutes.

Emprendimiento y Negocios

La semana laboral de 4 horas de Tim Ferriss

La biblia del emprendedor moderno. Este libro cambió mi perspectiva sobre hacer negocios. Tim Ferriss ha influido en miles de personas en todo el mundo que han ido a iniciar empresas ellos mismos. Ferriss también es un inversor ángel y asesor de Facebook, Twitter, Evernote, Uber y otras empresas tecnológicas. Esta es una lectura obligada para cualquiera que desee libertad financiera.

Cero a uno de Peter Thiel y Blake Masters

Peter Thiel es conocido principalmente como el cofundador de PayPal y el primer inversor externo en Facebook. Zero To One es un libro que analiza los motivos detrás del espíritu empresarial. Cubre temas esenciales como la historia, el comportamiento humano, la competencia, la creatividad y cómo las nuevas empresas tecnológicas cambian el mundo. Zero To One es una lectura necesaria para todo emprendedor o cualquiera que esté interesado en aprender sobre el auge de las nuevas empresas.

La magia de pensar en grande por el Dr. David Schwartz

Pensar en grande es esencial para todo emprendedor, vendedor o mercadólogo.

Dejamos que los pequeños pensamientos obstruyan alcanzar metas altas en la vida. La magia de pensar en grande te brinda métodos útiles que puedes usar en la vida cotidiana.

Dr. Schwartz presenta técnicas que también puede utilizar en su vida personal. Este libro también se puede colocar en la categoría 'Crecimiento personal'. Es un excelente libro completo sobre el pensamiento positivo. Los consejos prácticos facilitan la aplicación de las técnicas en su vida personal y profesional.

Marketing

Vaca Púrpura de Seth Godin

Este es uno de los mejores libros sobre marketing y Seth Godin es considerado como una de las mejores mentes de marketing del mundo. El mensaje del libro es simple: si quieres sobresalir entre la multitud, tienes que ser extraordinario. Purple Cow es una lectura obligada para todos los propietarios de negocios y comerciantes. También os animo a leer el blog personal de Godin. Publica un artículo que invita a la reflexión todos los días. Ahora, eso es notable.

Contagioso de Jonah Berger

Cuando desee tener un éxito de marketing masivo con un presupuesto limitado, lea Contagious de Jonah Berger. Es un libro excelente con un análisis exhaustivo de las campañas virales y por qué se ponen de moda. Jonah Berger es profesor de Marketing en la Escuela Wharton de la Universidad de Pensilvania y utiliza la investigación científica para respaldar sus hallazgos. Su estilo de escritura, sin embargo, está lejos de ser académico y es muy agradable.

Estoicismo

Meditaciones de Marco Aurelio

Marco Aurelio (emperador de Roma 161-180 dC) es uno de los tres estoicos modernos famosos, los otros dos son Séneca y Epicteto. Como gobernante del imperio más grande del mundo, Aurelio tenía una gran responsabilidad y poder. Escribió Meditaciones para su uso personal. Consiste en lecciones que aprendió y notas que se hizo a sí mismo sobre cómo vivir y tratar con la gente. Este libro cambió mi forma de ver la vida. Leer estos libros hizo un mejor pensador. También me hizo darme cuenta de que tenemos menos control de lo que pensamos. De hecho, no controlamos nada más que nuestras propias acciones y respuestas.

Una lectura obligada para todo ser humano.

Sobre la brevedad de la vida de Séneca

Séneca saltó a la fama en Roma mientras seguía una carrera en los tribunales y la política. Pasó ocho años en el exilio, supuestamente por una aventura con la hermana de un emperador. Cuando fue retirado en el año 49 d. C., fue nombrado tutor del niño que se convertiría en el emperador Nerón en el año 54 d. C. En su

tiempo como emperador, Nerón nombró a Séneca como primer ministro no oficial. En el año 65 dC, Nerón obligó a Séneca a suicidarse debido a un supuesto complot contra Nerón. En La brevedad de la vida, Séneca escribe sobre el arte de vivir. Este breve libro es muy recomendable para todo el mundo. Séneca nos enseña que la vida es corta y que tenemos que vivir nuestra vida al máximo.

El obstáculo es el camino por Ryan Holiday

Inspirándose en las Mediaciones de Marco Aurelio, Ryan Holiday escribió un excelente libro sobre cómo podemos convertir nuestra adversidad en ventaja. El libro está lleno de historias sobre cómo los íconos de la historia lidiaron con sus obstáculos. Ryan argumenta que no debemos rehuir los obstáculos, sino enfrentarlos como una forma de vida. De ahí el título del libro, "El obstáculo es el camino".

Este libro está bien escrito y es una versión moderna del estoicismo.

Crecimiento personal

Cómo ganar amigos e influir en las personas de Dale Carnegie

Un clásico de todos los tiempos cuando se trata de desarrollo personal. Este libro es una lectura esencial para todos, especialmente para las personas que acaban de terminar la universidad. Carnegie escribe sobre cómo puede aumentar su popularidad, persuadir a la gente, hacer amigos, permitirle ganar nuevos clientes y clientes, convertirse en un mejor orador y aumentar el entusiasmo entre sus colegas. Da consejos que son cruciales para su éxito en el mundo profesional. Este libro le enseña técnicas que puede utilizar en las interacciones sociales con otras personas. Cualquier cosa que queramos hacer en la vida, necesitamos trabajar con otras personas. Carnegie le muestra cómo tratar con las personas de manera efectiva.

El mejor vendedor del mundo de Og Mandino

Si bien el título suena como un libro de ventas, The Greatest Salesman In The World es más un libro de filosofía. La primera parte del libro es una parábola ambientada en la época anterior al cristianismo. La segunda parte consta de diez pergaminos que te enseñan a creer en ti mismo y en el trabajo que estás haciendo. Es un libro que también te muestra cómo crear un hábito. Og Mandino

escribe que hay que volver a leer cada rollo, tres veces al día, durante un mes. Le tomará diez meses completar este libro. Este libro es un excelente ejemplo del poder de preparación y positividad. El ganador del Premio de la Academia, Matthew McConaughey, dijo que este libro cambió su vida y lo llevó a actuar.

Finanzas

Padre Rico, Padre Pobre de Robert Kiyosaki

Desafortunadamente, no aprendemos a manejar el dinero en la escuela. Rico

Papá, papá pobre es una lectura obligatoria para cualquiera que comience a ganar dinero. Cuanto más joven, mejor. Además, para los adultos, si crees que tu casa es un activo, Robert Kiyosaki te dice que lo reconsideres. Afirma que una casa es un pasivo. Ganar dinero es una cosa, mantenerlo y hacerlo crecer es otra. Este libro nos enseña educación financiera.

Los ensayos de Warren Buffett de Warren Buffett

Warren Buffett es uno de los mayores inversores de la historia. Este libro ofrece una colección de su "carta del presidente" (su informe de progreso personal) a los accionistas de Berkshire Hathaway en su reunión anual. Aprenda del mejor inversor cómo invertir en acciones. Este libro ofrece una visión única de la mente de un inversor. Lectura recomendada para todo aquel que quiera invertir en bolsa.

Creatividad

La guerra del arte de Steven Pressfield

Ser creativo requiere disciplina. Steven Pressfield argumenta que la 'resistencia' se interpone en el camino de las personas que quieren crear algo en la vida. El libro habla de este enemigo que cada uno de nosotros debe enfrentar. Pressfield presenta un plan de batalla para vencer a este enemigo interno y muestra cómo lograr el éxito. The War Of Art es una excelente lectura para escritores, empresarios, actores, bailarines, pintores, fotógrafos, cineastas y otras personas creativas.

El engaño de Ícaro de Seth Godin

El mundo ha cambiado y la conformidad ya no conduce a la seguridad. Seth Godin argumenta en The Icarus Deception que la

creatividad es escasa y más valiosa que nunca. Godin anima a todos a hacer arte. Al adoptar una actitud artística, podemos agregar valor a la vida de otras personas. Tenemos que ser solucionadores de problemas, y la conformidad no resuelve los problemas. El pensamiento creativo sí. Un libro excepcional para adoptar la mentalidad creativa.

Biografía

El hombre en busca de sentido de Victor Frankl

Viktor Frankl era psiquiatra antes de la guerra. Su habilidad para observar el comportamiento de sus compañeros de prisión en Auschwitz resultó en El hombre en busca de sentido. Este libro único describe cómo elegimos nuestra actitud en cualquier conjunto de circunstancias. Incluso durante las horribles condiciones de un campo de concentración, los humanos pueden soportar el sufrimiento y encontrar sentido a la vida debido a decisiones internas. Esta destacada obra nos ofrece una mirada al sufrimiento humano y al arte de vivir. El libro consta de dos partes. La primera parte es una memoria, mientras que la segunda describe la historia de Frankl.

Logoterapia. Este es un tratamiento que usó en sus pacientes y describió formas de encontrar sentido en la vida.

Recuerdo total de Arnold Schwarzenegger

La historia de Arnold Schwarzenegger es notable. Un chico de un pequeño pueblo de Austria se convirtió en campeón de culturismo. Un culturista convertido en una de las mayores estrellas de Hollywood de la historia. Un actor convertido en Gobernador. Vale la pena leer esta singular historia. Schwarzenegger también comparte sus lecciones de vida en Total Recall. Una gran lectura para cualquiera que quiera echar un vistazo a cómo funciona la mente de una persona exitosa.

Fitness y Salud

Más grande, más delgado, más fuerte por Michael Matthews

El único libro que necesitas para mejorar tu forma física. Matthews ha escrito un libro completo que se centra en la simplicidad. Todos odiamos los complicados regimientos de fitness y alimentación. Más grande, más delgado, más fuerte se basa en unos pocos métodos simples y destruye muchos mitos populares

sobre el fitness.

Chispa de John Ratey

Todo el mundo sabe que el ejercicio es bueno para nuestra salud. Sin embargo, también puede transformar tu mente. Este libro se basa en investigaciones científicas y nos enseña cómo estimular las células cerebrales, protegernos contra las enfermedades mentales y la demencia y garantizar el éxito en los exámenes y en el lugar de trabajo. Una gran lectura que nos inspira a vivir un estilo de vida activo.